Der Gesundheitsfreund des Alters

oder

praktische Anweisung

wie man

im Alter seine Gesundheit erhalten, sein Leben verlängern und froh genießen könne.

Von

D. Christian August Struve

Arzte zu Görliz.

Hannover
bey den Gebrüdern Hahn.
1804.

BIBL … A
M … S

Dem

verehrungswürdigen Greise

Herrn

Karl Wenzeslaus von Emmerich,

Erbherrn auf Hermsdorf,

wohlemeritirten Scabin und Stadthauptmann,

dem

ausgezeichneten Beyspiele

eines

thätigen und gesunden

vier und achtzigjährigen Alters,

widmet

diese Schrift

aus

Hochachtung und Ehrfurcht

der Verfasser.

Vorrede.

Diese Schrift kann als der zweite Theil eines Werks angesehen werden, dessen erster der von mir herausgegebene Gesundheitsfreund der Jugend ist; sie befaßt die Gesundheitserhaltungskunst des Alters, die in dem weitesten Sinne eine eigene Wissenschaft, die von Galen sogenannte Gerocomic, ausmacht. Vielleicht darf ich es diesem Werke als einigen Werth anrechnen, da es nicht blos die physische, sondern auch die moralische Natur des Menschen zum Gegenstande hat. In dieser Rücksicht mußte ich mir selbst einen neuen Weg bahnen, und glaube, den ersten Versuch einer Gerocomic in ihrem ganzen Umfange gewagt zu haben. Ich hoffe durch meine Arbeit nicht blos dem Greis, sondern auch Männern, die sich erst

der

der Schwelle des Alters nähern, nützlich zu werden. Solte mir einst das Glück werden, diese Schwelle zu überschreiten, so wünsche ich, daß mir der Rückblick auf diese Arbeit, eben so angenehm und heilbringend seyn möge, wie Cicero von seinem Meisterwerke über das Alter sagt *).

Ich liebe, ich verehre den graugewordenen tugendhaften Mann aus vollem Herzen, so daß ich einen der größten Wünsche meiner Tage erfüllt sehe, wenn diese Schrift etwas dazu beitragen sollte, das Leben im Alter zu erleichtern, seine Gesundheit und Glückseeligkeit zu befestigen. Ehre sey unsern Alten!

*) »Mihi quidem ita jucunda hujus libri confectio fuit, ut non modo omnes absterserit senectutis molestias, sed effecerit mollem etiam, et jucundam senectutem.«

Inhalt.

	Seite
I. Das Glück des Alters.	1
II. Vorzüge des Alters vor der Jugend.	4
III. Beschreibung des Alters.	7
IV. Gemüthsbeschaffenheit im Alter.	17
V. Bestimmung des Menschen zum hohen Alter, und Beispiel von Hupozoli.	24
VI. Nützliche Thätigkeit im Alter.	29
VII. Ueber die Dauer des menschlichen Lebens, nebst einer Tabelle.	33
VIII. Hauptmomente, welche zum Altwerden beitragen, nebst den hoffnungsvollen Kennzeichen eines langen Lebens.	39
IX. Verschiedene Methoden zur Verlängerung des Lebens und des Alters.	60
X. Hindernisse des Altwerdens.	78
XI. Allgemeine Grundsätze zur Erreichung eines hohen Alters.	90

XII.

Seite

XII. Achtung für das Alter. Nationalfest des Alters. 104

XIII. Thätigkeit, Bewegung und Ruhe. 110

XIV. Von dem Schlaf. 119

XV. Von der Wärme. 121

XVI. Von warmen Bädern, Friktionen und Salben. 123

XVII. Genuß reiner Luft. 128

XVIII. Kleidung. 130

XIX. Speisen und Getränke. 134

XX. Froher Muth im Alter, und Regimen der Leidenschaften. 140

XXI. Gewöhnung an eine bestimmte Ordnung des Lebens. 148

XXII. Von Krankheiten alter Leute. 150

I. Das

BIBLIOTHECA REGIA MONACENSIS

I.

Das Glück des Alters.

Was der Jüngling und Mann voll Sehnsucht wünschte, ist dem Greise zu Theil worden — langes Leben. Noch kommt es darauf an, diese späten Lebenstage froh und gesund, und wo möglich eine beträchtliche Zeit zu genießen. Auch der Untergang der Sonne ist schön, heiter und ruhig; so ist er für jeden gesunden und frohen Alten. Langsam und allmählich dahinscheidend sendet ihm die zögernde Sonne manchen hellen Lebensblick zu, den er mit zufriedenem und dankbarem Herzen auffaßt.

Aus Achtung und Liebe zu meinen ältern Mitbrüdern habe ich dieses Buch geschrieben, worin manches enthalten ist, das, wenn man es befolgen will, zu dem gesunden und frohen Genuß des Lebens im Alter beitragen wird. Es giebt Mittel, wodurch wir unser Daseyn selbst in späten

Jahren fristen können; und diese enthält gegenwärtiges Buch.

Ein frohes gesundes Alter ist ein Glück; es ist ja der sehnlichste Wunsch von Millionen Menschen. Die stürmischen Leidenschaften des tobenden Jünglings und aufbrausenden Mannes schweigen; und ruhig gleitet der Nachen des Lebens, von der schönen Abendsonne beleuchtet, auf den Hafen zu. Der Rückblick in die Vergangenheit erfüllt mit Freuden. Das Bewustseyn schöner Thaten, wenn sie auch nicht auf der Schaubühne der Welt, sondern, was ihnen oft mehr Werth giebt, im häuslichen Kreise geübt worden sind, erheitert und beruhiget *). Wer wollte nun nicht die Necktarschaale des Lebens langsam und bedächtig hinunterschlürfen, und jeden Tropfen schmecken? Dies heißt Mäßigkeit; dies ist der Zielpunkt, auf den alles, was in diesem Buche enthalten ist, hinwirft. So machen wir den Feinden des Lebens jeden Fußbreit streitig, und übergeben unsern wohlvertheidigten Posten nicht eher, als bis wir völlig erschöpft dahin sinken.

*) Est etiam quiete, et pure, et eleganter actæ ætatis placida, ac lenis senectus.

Cato.

ken. Das Leben dehnt sich in der Hand des Mäßigen so lange aus, bis endlich der letzte Faden sich auflöst, indem der Unmäßige, gewaltsam das feste Gewebe zerreißt. Das Alter ist zu schön *), als daß wir es nicht genießen sollten; es scheint, daß ein menschenfreundlicher Genius den Sterblichen diese Zeit aufgespart hat, um sie für manche Leiden der frühern Jahre zu entschädigen.

Das Alter ist reich an Erfahrungen, und diese machen den Greis fähig, das Leben mit kluger Mässigkeit zu gebrauchen, an sich und andern hat der erfahrne Greis so manche Dinge kennen gelernt, welche den Frohsinn stören, oder die Gesundheit erschüttern, hat Gefahren überstanden, aus denen er die Mittel, ähnlichen auszuweichen, schöpfte. Diese Erfahrungen lassen ihn manchen richtigen Blick in die Welt um ihn her thun, indem er mit der Menschen Thun und Lassen genau bekannt ist; er sieht hinter sich die Jugend noch mit unsicherm strauchelndem Schritte einhergehen, und sich in eben die Netze verwickelt, die er klüglich vermieden, oder aus denen er sich glücklich herausgewunden hat. In der Erinnerung lobt

 er

*) Du herber Winter bist doch schön!

Geßner.

er seine Jugend- und männlichen Jahre noch einmal; und indem sein Geist mehr in der Vergangenheit schwebt, übersieht oder vergißt er das Unangenehme der Gegenwart. Sein Gedächtniß hat frische Farben für die Vergangenheit, und nur matte verblichene für die Gegenwart.

II.

Vorzüge des Alters vor der Jugend.

Der Regel nach genießt man im Alter einer dauerhaften, fast ungestörten Gesundheit. Schon Hippocrates hat bemerkt, daß die Alten wenigern Krankheiten unterworfen sind, als die Jugend; und wo das Gegentheil statt findet, ist es mehr die Folge einer schwächlichen Constitution, als der Jahre. Der junge Mann erkrankt weit leichter, und seine Uebel sind oft von lebenswierigen gefährlichen Beschwerden begleitet; seine Krankheiten sind heftiger, und erschüttern den Körper aufs höchste, indem der Greis nur sanft und allmählich, fast nur allein von der letzten Krankheit überschlichen wird. Jugendliche Uebereilung und Leichtsinn, oder zu großes Vertrauen auf seine Kräfte, stürzt den Jüngling in manche Krankheiten, welchen der weisere, behutsame Alte entgeht.

Die

Die Greise werden nicht leicht von herrschenden epidemischen Krankheiten ergriffen, wenn eine blühende Jugend um sie her wie vom Sturme gebrochen dahin stürzt, so stehen sie noch aufrecht; wie man bey bösartigen Uebeln, selbst bey der Pest beobachtet hat, daß sie vor andern alte Leute verschonten. Die Empfänglichkeit gegen Ansteckungs-Gifte ist im allgemeinen bey Alten weit geringer, als bey jungen Personen.

Eine gewisse Unempfindlichkeit des Gemüths, die zum Theil eine Folge der abhärtenden Erfahrung durch die Bekanntschaft mit den unvermeidlichen widrigen Zufällen im menschlichen Leben, zum Theil der verminderten Reitzbarkeit der Nerven ist, verursacht, daß Leidenschaften nicht so heftig auf sie wirken, daß sie der Zorn weder zu allgewaltsam erschüttert, noch der Schrecken zu sehr überrascht, noch der Kummer zu tief beugt, noch ein wirklich beträchtlicher Verlust sie allzusehr schmerzt; wenigstens ereignen sich bey ihnen diese Gemüthsbewegungen in einem weit mindern Grade als in früheren Jahren. Eine gewisse Gleichgültigkeit und Ruhe beglückt die Seele des Greises, und eben diese ist es, die bey ihnen eine Menge Krankheiten, welchen der hitzige leidenschaftsvolle junge Mann ausgesetzt ist, verhütet, und selbst die Lebenstage verlängert, indem in diesem Alter

so manche Ursachen wegfallen, welche das junge Herz tödlich verwunden, und den Lebensfaden, sey er auch noch so fest, gewaltsam zerreißen.

Die Körperkonstitution des Alten hat eine große Biegsamkeit und Nachgebigkeit erlangt, weshalb die Gegenwirkung der Natur gegen die Reitzung der Krankheit bey ihnen nicht so heftig ist, als in jüngeren Jahren. Wenn sie von stürmischen Krankheitsfällen leichter überwunden werden, als junge Männer; so halten sie doch manche andere weniger heftige Krankheiten weit besser aus, als diese *). Endlich vermeidet der Alte sorgsam und klüglich so manche Veranlassungen, krank zu werden, ist (wenigstens die meisten) in seinem Verhalten regelmäßiger, ordentlicher, mäßiger, als der unbehutsame Jüngling, der auf seinen Körper losstürmt, oder aus Unerfahrenheit sich manchen Gefahren der Gesundheit und des Lebens aussetzt. Wohl schätzt der Greis den Werth des Lebens, von dem er schon so viel genos-

sen

*) Facilius in morbos incidunt adolescentes; gravius agrotand; tristius curantur. Itaque pauci veniunt ad ſenectutem: quod ni ita accideret melius, et prudentius viveretur.

Cic. de Sen.

sen hat, um das, was ihm noch übrig ist, desto besser zu genießen; so wie man gern bey einer köstlichen Mahlzeit um so länger verweilt, wenn schon ein Theil davon vorbey.ist.

Das Alter vermißt freylich die Kräfte der Jugend; aber bey vielen Greisen hat nur der Körper gealtert. Kenntnisse und Erfahrungen ersetzen den Verlust der jugendlichen Kraftfülle. Diese Erfahrungen sind dem Greise zu theuer, als daß er sie durch nochmaliges Zurückwandeln der durchlaufenen Bahn aufgeben möchte. Nie gereut es ihn, gelebt zu haben, weil er nicht vergebens lebte *).

III.

Beschreibung des Alters.

Das Leben des Menschen schleicht im Alter langsam, und desto länger fort; wenn es in der Kindheit

*) Quod si quis deus mihi largiatur, ut ex hac ætate repuerascam, et in cunis ragiam, valde recusem; nec vero velim, quasi decurso spatio, ad carceres a calce revocari. — Neque me vixisse pœnitet: quoniam ita vixi ut non frustea menatum existimem.

Cato.

heit dahin flattert, in der Jugend verstürmt, und im Mannesalter vorüberschreitet. Der Mensch soll die letzten Tropfen seines Daseyns langsam hinunter schlürfen. Eine freundliche Gewohnheit hat ihn mit dem Leben erst recht vertraut gemacht; er ist wie ein alter Baum tief in den Boden eingewurzelt, der dem Sturm und Wetter trotzt; indeß eine Menge seiner jüngern Brüder entweder in der zarten Kindheit von der Mittagsgluth versengt, verwelken; oder in blühender Jugend von Stürmen nieder geworfen werden. Ein Rückblick auf das, was kurz zuvor von den Vorzügen des Alters vor der Jugend gesagt worden ist, erklärt, wie es möglich sey, daß das Alter so lange hindauern, und selbst der Schwächliche so lange fortleben könne. Jedes Lebensalter hat seine Grenzen, nicht so das hohe Alter *). Die Verrichtungen des Körpers und Geistes gehen in späten Jahren nicht mehr mit jener lebenserschöpfenden Heftigkeit und übermäßigen Thätigkeit vor sich, wie in der Jugend; es wird nicht mehr ein solcher Aufwand von Kräften erfordert,

um

*) Omnium ætatum certus est terminus: senectutis autem nullus certus est terminus.

l. c.

um den gewöhnlichen Gang des Lebens zu erhalten, und darum kann der kleine Vorrath von Lebenskraft desto länger ausdauern. Die Natur geht mit den Menschen im Alter ökonomischer um. So giebt es im Alter eine recht schöne Anlage zum langen Leben; und so sehr auch die alte, zum Theil morsche Hütte durch mancherley Zufälle, welche die Zeit selbst herbeyführt, wankend gemacht wird; so verzögert sich doch ihr Umsturz noch lange, zumal wenn ihr die Kunst zu Hülfe kommt. **Sokrates** vergleicht die Alten mit welkenden Pflanzen: der Thau erquickt sie, ein Platzregen befördert ihren Untergang.

Man wird früher oder später alt, je nach dem unsere Konstitution schwächlicher oder stärker ist. Es giebt Greise von achtzig bis hundert, aber auch von dreyßig und zwanzig Jahren. In der Regel ist zwischen dem vierzigsten und funfzigsten Jahre die Grenze der männlichen Jugend, und mit dem sechzigsten die des männlichen Alters überschritten. In diesen Jahren ist zwar nicht mehr die rasche Behändigkeit und Beweglichkeit des Jünglings vorhanden; man merkt wenigstens, daß, verglichen mit dem Zustande, in welchen wir uns vor zehn Jahren befanden, Veränderungen mit uns vorgegangen sind; jedoch werden wir in den Geschäften des täglichen Lebens nicht gestöhrt.

Noch

Noch ist Geist und Körper lebhaft, das Gedächtniß gut, das Urtheil fest; die Bewegungen der Glieder frey und leicht, ohne sonderliche Ermüdung, ausser bey wirklicher Anstrengung, der Appetit gut, die Verdauung vortreflich; die Gesichtsfarbe zeigt Gesundheit und Wohlbehagen, das Athemholen geht leicht. Wir fühlen uns mit recht gesund. Die Abnahme der Kräfte erfolgt ganz unmerklich, und blos nach Verlauf mehrerer Jahre werden wir im Vergleich mit der Vergangenheit einigen Unterschied, jedoch mehr in Rücksicht unsers Körpers, gewahr, blos eine verstimmte Laune, läßt den Hipochondristen jeßt schon eine schnelle Veränderung merken, die jedoch nur in der Vorstellung beruht.

Nach dem sechzigsten werden diese Veränderungen auffallender, obgleich insgemein noch in einem geringen Grade; aber entweder ein paar Jahre früher oder später sind die natürlichen Beschwerden, und Zufälle des Alters unverkennbar. Die Operation des Lebens geht von der Geburt des Menschen bis zu seinem höchsten Alter ihren Gang, aber die dazu erforderlichen Verrichtungen werden nach und nach durch die Zunahme der erdigten Theile im Körper, und zu großen Verhärtung der festen Theile gehindert, in ihrer schnellen Thätigkeit aufgehalten. Der Körper wird

schwer-

schwerfälliger; die Geschlechtswerkzeuge verlieren ihre Empfänglichkeit und eigenthümliche Thätigkeit; einige Gefäße werden verengt, andere unsichtbar; die Flüssigkeiten verdicken sich, der Umlauf der Säfte wird träge, die natürliche Wärme nimmt ab, daher die große Empfindlichkeit gegen die Kälte. Die Knochen werden mürbe und leicht zerbrechlich. Das Geschäft der Ernährung geräth allmählig in stocken; die Reitzbarkeit verwandelt sich in Stumpfheit; die festen Theile des Körpers verlieren an Zusammenhang und Bindung; die Sinnwerkzeuge, besonders Gehör und Gesicht, nehmen ab. Die Augen erweitern sich, und sind nur gegen ein starkes Licht erregbar; die Zähne fallen aus, weil das Zahnfleisch erschlafft wird, und die Zahnhölen sich ausdehnen; das Haar bleicht, der Rücken krümmt sich, das Haupt sinkt herab, die untere Hälfte des Gesichts verkürzt sich, das Kinn schiebt hervor. Das Gewand wird zu weit und schlottert an dem magern Körper *). Eine solche Abnahme des Flei-

*) Labitur ex humeris demiſſo corpore veſtis,
Quæ brevis fuerat, iam modo longæ mihi eſt:
Contrahimur, miroque modo decrescimus ipſi,
Diminui noſtri corporis oſſa putes.
Corn. Gallus.

Fleisches erfolgt, wegen Unthätigkeit der einsaugenden Gefäßen in den äussern Theilen, daher der große Abgang der flüssigen Theile, daher auch die Hartleibigkeit, wozu alte Personen sehr geneigt sind. Der Schlaf flieht oder ist gestört.

Diese Beschwerden entstehen bey manchen später, als bey andern; einige derselben kommen entweder gar nicht, oder in einem geringern Grade, oder später als andere Zeichen des Alters; ohne daß sie einzeln vor sich ein früheres oder späteres Altwerden andeuten. Z. B. die Runzeln der Stirne, der Verlust der Zähne, das graue Haar *), die Steifigkeit der Glieder kommen bey manchen schon in männlichen Jahren zum Vorschein, dagegen mancher alte Mann noch fast alle seine Zähne hat. Und gerade diese nur einzeln erfolgende Erscheinung der Veränderungen und Zufälle des Alters erleichtert die Last der Jahre, verursachet, daß wir sie nicht so hart empfinden, weil sie uns nur nach und nach aufgelegt wird, so daß wir uns wohl noch mit der Zeit an sie gewöhnen.

Man

*) Die Stürme des Unglücks haben meine Haare gebleicht, sagte der noch nicht vierzigjährige Heinrich der IV.

Man darf daher das Alter nicht sowohl nach den Jahren, als nach dem Zustande der Kräfte beurtheilen, und selbst im hohen Alter kann der Mensch, ungeachtet der hier beschriebenen Beschwerden, einer Gesundheit genießen, wenn auch nicht einer festen. Er befindet sich in der Lage eines von einer harten Krankheit Genesenden, dessen Kräfte freylich schwach sind, der aber bey gehöriger Schonung und Aufmerksamkeit auf sich noch lange leben kann, und manche Lebensfreude zu genießen fähig ist. Viele Zufälle in späten Jahren betreffen blos Einzelne wegen einer besondern Körperschwäche und Krankheitsanlage, oder sie entstehen von äusserlichen Verhältnissen; mit Unrecht werden sie dem Altwerden allein zugeschrieben. Wenn blos das Veralten an sich jene Schwäche und dergleichen Zufälle mit sich brächte, so würde dies der Fall bey allen Greisen seyn; aber es giebt deren so manche, die mehr oder weniger von diesen Zufällen befreyt sind. Wie lange hält sich nicht der Geist beym Hinsinken des Körperlichen aufrecht, und äussert noch in jenen späten Jahren eine jugendliche Heiterkeit, ein bewundernswürdiges Gedächtniß, ein gereiftes Urtheilsvermögen, eine Klugheit, selbst Schlauigkeit und Welterfahrung, wie wir sie nicht leicht bey dem Manne wahrnehmen.

Indem die Jahre des Menschen sich fortwährend an einander reihen, äussert sich oft in dem späten Alter eine Art von **Verjüngung** des Körpers und Geistes, und Greise, die wir während den gefährlichsten Krankheiten schon an dem Rande des Grabes sahen, genesen und leben viele Jahre nachher weit munterer und kräftiger, als vor der Krankheit.

Das Aufhören eines drückenden Kummers, die Verbesserung der bisherigen Nahrungsmittel, die Freude über die gute Versorgung ihrer Kinder, das Wiedersehen lang entfernter Freunde, die Gewährung eines wohl seit Jahren ersehnten Wunsches gießt neues Oel in die halbverloschene Lampe des Lebens der Greise, so daß die Flamme von neuem auffackelt; sie verjüngen sich, und fangen wieder von neuem an zu leben. Nicht nur die Gemüthskräfte wirken mit erneuerter Thätigkeit, der hofnungslose, traurige, einsame Greis, arbeitet nun wieder auf die Zukunft hinaus, nimmt Theil an den Geschäften des menschlichen Lebens, findet Geschmack am gesellschaftlichen Umgange; sondern auch der Körper bekommt neues Leben. Bey vielen Greisen kommen im sechszigsten und siebenzigsten Jahre von neuem Zähne und Haare hervor.

Aber mögen auch die Fortschritte ins höhre Alter noch so langsam gehen, so rücken sie doch

vor=

vorwärts; und dies kann dem Bau unsers Körpers nach nicht anders seyn. Könnte man sogar das Leben gegen alle verzehrende Einwürkungen von aussenher sichern, so müßte doch das Leben selbst abnehmen, weil durch die Thätigkeit der Organe, welche zum Leben erforderlich ist, und durch die daher entstehende Reitze die Organe consummirt werden, und nach und nach ihre Empfänglichkeit für das Lebensprinzip verliehren. Man denke, wie viel die Gefäße durch den beständigen Andrang des Bluts, die Muskeln durch die unaufhörliche Spannung bey jeder Bewegung, die Nerven durch die unablässige Reitzung leiden müssen; wie viele Werkzeuge des Körpers beym Athemholen, bey der Verdauung, bey der Bereitung des Nahrungssaftes in Thätigkeit gesetzt werden. Welche Maschiene würde eine solche nie ruhende Action, wozu noch die größere Reitzung, bey Krankheiten kommt, achtzig, hundert, ja selbst hundert zwey und siebenzig Jahre aushalten können, wie der menschliche Körper? Wie kömmt es, daß bey einem solchen Reiben und Treiben nicht alle Gefäße des Körpers zusammenfallen, sondern sich so lange offen erhalten. Durch die Operation des Lebens wird freylich immer neuer Lebensstoff dem Körper zugeführt, und das Verlohrene unaufhörlich ersetzt; aber selbst diese Lebensoperation ist

mit

mit Aufwand der Kräfte mit Konsumtion der Organe verbunden, und diese müssen nach und nach abgestumpft werden, ihre Reitzbarkeit für das Leben verliehren.

Die Maschiene stockt, geht wieder ganz schwach, und steht endlich still. Die innern Seelenkräfte des Menschen fangen an abzunehmen, die Lebhaftigkeit des Gedächtnisses, die Munterkeit des Witzes und der Phantasie verliehrt sich, das Gemüth wird gegen die Eindrücke von Aussen unempfindlicher, Sinne und Muskeln versagen ihren Dienst, die thierische Wärme verschwindet, der Athem wird selten und keuchend, die Pflanze verdorrt und welkt; und so überschleicht den Menschen der Tod, wie ihn das Alter überschlichen hat. Die immer schwächer brennende Flamme glimmt nur noch, — und verlischt.

Der Tod im hohen Alter hat ganz jene traurige Gestalt verlohren, wie er der Jugend erscheint, er ist nicht von jenen fürchterlichen Krämpfen, von dem harten Widerstande der Natur gegen den Feind des Lebens begleitet; das Blut steht still, die fast entleerten Gefäße fallen zusammen, das Gefühl des Lebens, welches beym Jüngling den Tod erschwert, ist bereits verschwunden; und so ist es blos ein Einschlafen, wie einem am Abend eines arbeitvollen Tages der Schlaf befällt, dessen man

sich

sich vor Müdigkeit nicht mehr erwehren kann *). So sahe ich lebensmüde Greise mitten unter einem Gespräch mit den Ihrigen einschlafen. Mit der Tabackspfeife im Munde starb der 80 jährige Euler im Armstuhl.

IV.

Gemüthsbeschaffenheit im Alter.

Der Fortgang der Jahre verändert durch das was im Körper vorgeht, und was die Abwechselungen der äussern Einwürkungen betrift, den Charakter und die Denkungsart des Menschen. Wenn schon einzelne Vorfälle im menschlichen Leben, die Umwandelung des Schicksals, die plötzliche

*) Diese von den Alten so sehr gewünschte ευδυνασια erfolgt, ohne jene αγονια, welche die jüngern betrift. Schön sagt Cicero: Itaque adolescentes mori sic mihi ridentur, ut cum aquæ multitudine vis Xlammæ opprimitur: ſenes autem ſicut ſua ſponte, nulla adhibita vi, conſum, plus ignis exſtinguitur. Et quaſi poma, ex arboribus, ſicruda ſunt, vi avelluntur; ſi matura, et cocta, decidunt; ſic vitam adoleſcentibus vis aufert, ſenibus maturitas

l. c.

liche Abänderung des bisher Gewohnten, wenn Leidenschaften, Schrecken, Kummer, wenn heftige Krankheiten das Temperament und den Charakter des Menschen umändern, daß der Aufbrausende sanft, der Muthvolle zaghaft wird; wie viel grösser muß diese Veränderung durch die eine Reihe von Jahren fortdauernde Einwirkung auf das Gemüth seyn. Man wird sie um so mehr gewahr, wenn man eine Vergleichung nach entfernten Zeiträumen des menschlichen Lebens anstellt; anders denkt und handelt das Kind, anders der Mann, anders der Greis. Jedes Alter hat seine Freuden, seinen Geist, seine Sitten. Die Flatterhaftigkeit des Jünglings verwandelt sich beym Greise in Ernst und Bedachtsamkeit, die lebhafte Einbildungskraft und Reitzbarkeit in Kälte und ruhige Beobachtung, die Verschwendung in Geiz, die Wollüstigkeit in Andächteley. Diese Eigenschaften wurzeln mit den Jahren tiefer, oder ihre Anlagen entwickeln sich im Alter: beydes, sowohl ihre Befestigung, als ihre Entwickelung, wird durch den Einfluß der Umstände auf Geist und Körper befördert.

Wir beobachten gewisse Eigenschaften und herrschende Neigungen bey den Alten, fast bey allen mehr oder weniger, einige oder mehrere derselben; sie lassen sich aus der Art der äussern

Ein=

Einwirkungen auf den Menschen im Alter, aus der zunehmenden Schwäche des Geistes und Körpers, aus den Hindernissen, welche der Thätigkeit der Kräfte entgegen stehen, erklären. Die Verhältnisse können dieselben bleiben, der Werth der Dinge ist sich gleich; aber der Sinn des Menschen verliehrt im Alter die Empfänglichkeit für sie; dann sieht er nicht mehr um sich die Welt seiner Jugend, dann verliehrt das Schöne und Große den Reitz für ihn, und selbst ein langes Leben hat ihn so vieles kennen gelernt, daß ein großer Theil der Gegenstände ihn nicht mehr durch Neuheit anlockt, die Schwäche der Sinne erlaubt nicht mehr den vollen Genuß der Lebensfreuden, die abnehmenden Kräfte verstatten nicht mehr die jugendliche Thätigkeit und die aus ihr entspringenden frohen Gefühle; und diese Beschränkung der Würksamkeit stimmt zur übeln Laune, erregt vergebliche Wünsche in die Vergangenheit, und macht furchtsam wegen der Zukunft. Manche Alte wissen sich nicht in ihr Schicksal zu finden, und vergessen, daß sie zu Jahren gekommen sind. Die äussern Umstände selbst ändern sich an der Hand der Zeit, und alte Leute, welche nicht mit der Zeit fortgegangen sind, befinden sich als Fremdlinge in einer neuen Welt, die ihnen nicht gefallen kann, jemehr sie von den Gewohnheiten ihrer Jugend abweicht.

abweicht. Daher giebt es sehr viele Alte, auf welche Horazens und Boileaus Schilderung anwendbar ist.

Horaz:

Den Alten kommt viel Noth und Ungemachs
Unmerklich übern Hals; entweder, daß er immer
Zusammenscharrt, und doch, aus Furcht zu darben,
Sich den Gebrauch verweigert, — oder weil
Er alles kalt und furchtsam treibt, und überall
Bedenklichkeiten sieht. Er zaudert immer,
Setzt immer weiter sich sein Ziel hinaus.
Verliehrt den gegenwärt'gen Augenblick,
Und lebt im künft'gen. Voller Schwierigkeiten,
Verdrieslich, übeltrauend, hat er immer was
Zu klagen, ist der ew'ge Leichenredner
Der weiland guten Zeiten, da er noch
Ein Knabe war, der ew'ge Zensor und
Zuchtmeister aller Jüngern, die jetzt sind,
Was er, zu seiner Zeit, gewesen war.

Und Boileau:

La vieillesse chagrine incessament amasse,
Garde, non pas pour soi, les trésors qu'elle entasse,
Marche entous ses desseins d'un pas lent et glacé,
Toujours plaint le présent, et vante le passé,
Inhabile aux plaisirs dont la jeunesse abuse,
Blâme en eux les douceurs que l'âge lui refuse.

Diese Mängel des Alters lassen sich aus mancherley Umständen erklären, und die Alten sind dabey oft mehr zu bedauern als zu beschuldigen. Je länger der Mensch lebt, desto werther wird ihm das Leben, und er legt dabey einen großen Werth auf die Bedürfnisse seiner Erhaltung, auf Geld und Güter, deren er im hülflosen Alter um so mehr bedarf, jeweniger er sich solche durch Arbeitsamkeit erwerben kann; nur aus Schwäche geht der Greis hierin zu weit, aus Muthlosigkeit fürchtet er im Schooße des Reichthums zu verarmen. Die mangelnde Gewandheit des Geistes macht den Alten bedenklich und schwer entschlossen, schlimme Erfahrungen und öftere Täuschungen, die ihm in seinem langen Leben begegneten, machen ihn mißtrauisch und argwöhnisch, er haßt die Vergnügungen der Jugend, weil er sie nicht mehr genießen kann; er tadelt ihre Sitten, weil es nicht die Sitten seiner Zeit sind; er fürchtet die Zukunft aus Liebe zum Leben, von dem er sich wie von einem vertrauten Freunde nicht gern trennen möchte, und er genießt deshalb von dem was er besitzt so wenig, weil er noch viel davon genießen will.

Aber es giebt so manche fröhliche Greise, deren Geist mit ihrer Welt fortgeht, und auch in der Nachwelt unter den Söhnen und Enkeln eben so jung ist, als er unter den Vätern war, welche

die Freude der jüngern Welt sind, welche zufrie- den mit dem Gange des Schicksals, an keiner Ge- wohnheit hängen, die Welt nehmen wie sie ist; und eben deshalb, weil ihre jüngern Zeitgenossen mit ihnen zufrieden sind, ihnen wegen dieser liebens- würdigen Eigenschaften ihre Achtung nicht versa- gen können, gefällt es auch den Bejahrten in der Welt. Erziehung und eigene Bildung, Reife des Verstandes, und Güte des Herzens unterhält diese Eigenschaften, bis in die spätesten Jahre. Ein guter Wein hält sich lange unverdorben *).

Es giebt Eigenschaften, die dem Alter eigen sind, die es liebenswürdig machen, und selbst zur Verlängerung des Lebens beytragen, wenn sie in den Grenzen des Verstandes bleiben. Die Neu- gierde unterbricht das verdrüßliche Einerley, unter dem die Tage fortschleichen, setzt die Seele in eine angenehme leichte Thätigkeit, erweitert den Kreis der Vorstellungen, erhält den Alten mit der Menschenwelt in fortgehender Bekanntschaft, macht oft die Mühseligkeiten des Lebens vergessen. So trägt sie zur Verjüngung des Greises bey, erheitert

*) Ut enim non omne vinum, ſic non omnis ætas vetuſtate coaceſcit.

Cic.

erheitert seinen finstern Blick, wenn sie befriedigt wird. Weil im Reichthume seiner Erfahrungen der Greis aus der Vergleichung mit der Vergangenheit, die Handlungen der Gegenwart benutzt, um dadurch in die Zukunft zu sehen, spürt er um so begieriger der Geschichte des Tages nach. Die Thätigkeit der Seelenkräfte giebt auch dem physischen Leben neuen Reitz, verscheucht bange Furcht und Besorglichkeit, und stärkt dadurch die Fortdauer.

Alte Leute sprechen gern, sie theilen ihre Ideen andern gern mit, und auch diese Eigenschaft setzt sie in Thätigkeit und unterhält ihr Leben.

Die meisten Alten haben sich an eine pünktliche Ordnung in ihren Handlungen gewöhnt, und diese unterstützt den gleichmäßigen Fortgang des Lebens, wovon weiterhin mehr gesagt werden soll.

Lebensklugheit, die kostbare Frucht der Erfahrung macht sie aufmerksam auf ihre Gesundheit, vorsichtig auf schlüpfrigem Wege, sorgfältig für das Wohl der Ihrigen, streng gegen sich selbst, und weise in Anlegung der Pläne für die Zukunft. Die Auswüchse dieser Eigenschaften sind freylich keine Tugenden mehr, machen den Alten lässig, und ihm selbst durch Aengstlichkeit seine Tage beschwerlich. Doch wir reden blos von dem was gut und lieblich ist, das Mangelhafte muß jeder selbst verbessern.

V.

Bestimmung des Menschen zum hohen Alter. Beispiel des Hyppozoli.

Der Mensch ist zu einem hohen Alter bestimmt, aber weil er Mensch ist, erreicht er solches selten vollkommen. Tausend wiedrige Umstände, tausendfache Leiden der Seele, wovon die Thierheit nichts ahndet, tausend Reizungen zur Verschwendung der schönsten Kräfte; und welche Verhältnisse in der menschlichen Gesellschaft, Zwang und Druck, übermässige Arbeit, die fortdauernde Last der Noth und des Bedürfnisses, unter der er sich mühseelig windet, und oft vor seinem Ende nicht hervor arbeiten kann, reissen und nagen so lange an den zartgesponnenen Fäden seiner Lebenstage, daß solche, wenn sie auch noch so fest gewebt sind, doch eher brechen müssen, als sie sich der Natur nach aufgelößt hätten.

Aber weil wir Menschen sind, können wir auf der andern Seite ein so hohes Alter erreichen, welches mit unserm feinen Körperbau in keinem Verhältnisse steht, können die stärckern Thiere weit überleben. Das Geschenck der Gottheit, die Vernunft, läßt uns unzähliche Ursachen der Krankheit und des Todes vermeiden, entfernen, welchen die

die Thiere entweder nicht entgehen, oder die ihr Instinkt nicht ahndet; und eben daher kommt es, daß der Mensch selbst unter gesundheitswidrigen, und lebensstörenden Einwürckungen, in die ihn besonders Kultur und menschliche Gesellschaft versezt, dennoch zu so späten Jahren gelangt. Daraus folgt aber auch, daß der Mensch durch genaue Aufmerksamkeit auf seine Gesundheit ohne hypochondrische Aengstlichkeit, durch Mässigkeit, ein weit ausgedehnteres frohes Daseyn geniessen könne, als viele andere, die ihr Leben dem Ungefähr überlassen, ohne darüber nachzudenken, wie sie solches erhalten, und die Gefahren, die ihm drohen, glücklich vermeiden können.

Hierbey darf uns nicht eben ein fernes Lebensziel, als **einziger Zweck** dessen, was wir für unsere Gesundheit thun, vor Augen schweben; wenn wir nur auf die Gegenwart achten, denn diese vergißt man gar zu leicht, über der Aussicht in die Zukunft. Indem wir dafür sorgen, um gesund zu bleiben, vornehmlich was unserer Gesundheit nachtheilich ist, vermeiden, wird uns ein hohes Alter unter Leitung der Vorsehung von selbst zu Theil werden. Gesundheit ist der erste Wunsch, langes Leben, der zweyte. Was hülfe uns eine Anzahl von Jahren ohne Gesundheit; ein trauriges Pflanzenleben, bey dem man jeden Tag seinen

Untergang vor sich sieht. Unser Leben möge sich enden, wenn es aufhört nützlich für die Welt zu seyn. So lange wir auf die Dankbarkeit und Achtung unserer Zeitgenossen, Anspruch haben, sterben wir nie zu früh, denn wir leben nicht umsonst.

Hufeland erwähnt in seinem bekannten Werke viele Beyspiele von Menschen, die sich durch eine ungewöhnlich lange Lebensdauer auszeichneten, unter denen der 152 jährige **Thomas Parre**, der 160 jährige **Jenkins** sich auszeichnen. Der grosse **Baco von Verulam** hat in seiner Schrift über die Lebensverlängerung *) über 150 Jahr vor **Hufeland** ein sehr interessantes Verzeichniß von Langelebenden mitgetheilt. Dadurch wird die Möglichkeit der Ausdehnung des menschlichen Lebens gezeigt, jedoch noch nicht die Grenzen derselben bestimmt, die wohl, nachdem was wir bis jetzt wissen, dem Ende des zweiten Jahrhunderts nahe kommen dürften, wozu freylich das Zusammentreffen mancherley günstiger Umstände gehört.

Merk-

*) Baco von Verulam über die Lebensverlängerung, übersetzt und mit Anmerkungen begleitet, von C. A. Struve. Glogau 1799.

Merkwürdig ist in dieser Rücksicht ein gewisser Huppozoli. Er lebte in drey Jahrhunderten, er ward den 15. März 1587 zu Kosake in Nieland gebohren, und starb den 7. Januar 1702. Er war anfangs ein Geistlicher, begab sich nachher auf die Insel Scio und von da in seinem 82. Jahre als venetianischer Consul nach Smirna. Man kann eben nicht sagen, daß er sein hohes Alter der Enthaltsamkeit von sinnlichen Vergnügen zu verdanken hatte: denn er heirathete fünf Frauen, mit welchen er 24 Kinder zeugte, und ausser diesen rechtmäßigen Zweigen zählt er noch 25 Bastarde.

Huppozoli trank nie etwas anders als Wasser, rauchte keinen Taback, aß wenig aber gut, besonders Wildpret und Früchte. Weil er glaubte, daß leztere ihn hinlänglich mit Feuchtigkeit versähen, so trank er oft ganze Monate hindurch den Saft der Scorzonärwurzel. Er wohnte keinem Schmause bey, um allezeit früh zum Abend zu essen; eine halbe Stunde hernach gieng er zu Bette, um des Morgens frühzeitig aufstehen zu können. Alle Tage hörte er seine Messe, dann gieng er ein wenig spatzieren, und nach diesem besorgte er seine Geschäfte. Er hinterließ 22 Bände, worin alles aufgeschrieben war, was er verrichtet hatte.

Nie hatte er Anfälle von Fiebern. Er ließ nie Ader und brauchte keine Arzeney. Sein Gedächtniß war so gut, daß er von hundertjährigen Dingen, als von solchen redete, die erst kürzlich geschehen waren.

In seinem hundertsten Jahre wurden seine seit einiger Zeit grauen Haare wieder schwarz und noch später legte er des Tages vier italiänische Meilen zurück. Im einhundert und neunten Jahre verlohr er die Zähne, und mußte sich blos von Brühen nähren. Vier Jahre später nachher aber bekam er zwey neue große Zähne, und nun konnte er wieder Fleisch essen. Gegen das Ende seines Lebens verlohr er den Hämorrhoidalfluß, den er seit 30 Jahren alle Monate gehabt hatte. Er bekam den Stein, dann den Schnupfen dazu und unterlag endlich. Uebrigens war er ein Mann von sanftem Charakter, der nie jemanden beleidigte, und sich mit den einfachsten Bedürfnissen begnügte. Der Umgang mit Frauenzimmern war seine einzige Schwachheit, die er aber in einem ziemlich hohen Grade besaß.

VI.

Nützliche Thätigkeit im Alter.

Es ist hier nicht sowohl der Zweck, über die Dauer des menschlichen Lebens und Erreichung eines hohen Alters Betrachtungen anzustellen, als vielmehr über den Zustand des Alters selbst und seine Schicksale. Die Erfahrung lehrt, daß Lebensgenuß, Heiterkeit der Seele, und nützliches Wirken für die Welt nicht an die Jahre gebunden, noch jederzeit durch die Last des Alters unterdrückt werden kann. Die Welt verdankt der Weisheit der Greise so manche nützliche Anstalt, so manchen klugen Rath in Krieg und Frieden, so manchen treff-lichen Entwurf. Schon in den frühesten Zeiten wählten die Völker die Aeltesten zu Vorstehern, Rathgebern und Regierern ganzer Staaten und Gemeinden *).

In unsern Zeiten hat man wenigstens den Ausdruck beybehalten. Senatoren und erfahrne alte

*) Von den dreißig Alten der Carthaginienser heißt es: ut erat sanctius apud illos consilium, inax imaque ad ipsum Senatum regendum vis. Liv. l. 30, c. 16.

alte Männer waren gleich bedeutend. Wir haben so manche treffliche schriftstellerische Werke im hohen Alter geschrieben. Sophokles schrieb seinen Oedip im achtzigsten Jahre, Isokrates schrieb im vier und neunzigsten Jahre sein Pathenaikum, und lebte hernach noch fünf Jahr, Plato starb ein und achtzig Jahr alt mit dem Griffel der Weisheit in der Hand. Beynahe siebzig Jahr alt, schrieb unser großer Kant jene berühmte Geisteswerke, welche die philosophische Welt erschütterten: Wielands Alter ist, wie seine Jugend. Wie schön liest man beym Cicero von dem liebenswürdigen Greise Appius: er hatte vier wackere Söhne, fünf Töchter, obgleich ein Greis und des Gesichts beraubt, regierte er eine so ansehnliche Familie, verwaltete so wichtige juristische Geschäfte; sein Geist war immer gespannt wie ein Bogen, ohne zu erschlaffen, drückte ihn das Alter nicht nieder; er behauptete nicht nur sein Ansehen sondern auch die Herrschaft über die Seinen, ihn scheueten die Untergebenen, und verehrten seine Kinder, ihn liebten alle. Väterliche Sitte und Zucht war in diesem Hause aufrecht *).

Dies

*) Quattuor robuſtos filios, quinque filias tantam domum, tantas clientelas Appius regebat

Dies ist ein glückliches Alter, wobey die Kräfte der Jugend nicht vermißt werden; und wohl dem, wer dann durch keine Schwäche des Geistes oder Körpers gehindert wird, von den Erfahrungen eines langen Lebens Gebrauch zu machen.

Noch ein Beispiel dieser Art war **Friedrich Hofmann**, königl. preuß. Geheimer Rath und Leibarzt, Professer der Medizin zu Halle. Mit den herrlichsten natürlichsten Anlagen geboren, die er auf das beste benutzte, weil ihm Gelegenheit ward, während des ganzen Laufs seines Lebens mit diesen Talenten überschwenglich wuchern zu können. Er ärndtete die uneingeschränkteste Celebretät, Ehre und Reichthümer in vollem Maaße, und überdies alles die Freude, sich in tausenden seiner Schüler durch die ganze Welt

nach

gebat et ſenex, et cœcus. Intentum enim animum taraquam arcum, habebat, nec languescens ſuccumbebat ſenectuti. Tenebat non modo auctoritatem, ſed etiam imperium in ſuos: metuebant ſervi, verebantur liberi, carum omnes habebant; vigebat in illa domo patrius mos, et disciplina.

Cic. l. c.

nachgeahmt und verherrlicht zu sehen; und dies alles genoß er bey der heitersten niegetrübten Laune, bey einem Temperamente, daß für alle solche Freuden des Lebens immer offen und empfänglich war, bis er im drey und achtzigsten Lebensjahre bey völliger Heiterkeit des Geistes und Körpers die Welt verließ, im Jahre 1742. Ein Mann, der kein Fach der Arzneywissenschaft unbereichert gelassen hat, der Wiederhersteller der Diätetik, deren Werth er durch sein eignes langes und gesundes Leben bestätigte. Einer der fruchtbarsten, nützlichsten und zugleich angenehmsten Schriftsteller, dessen Werke 9 Folianten betragen, in welchen doch schwerlich eine einzige Seite ist, die nicht noch heute ihren großen bleibenden Werth haben sollte.

Endlich verdient der würdige Bischof der evangelischen Brüdergemeine, Spangenberg, hier erwähnt zu werden. Rastlose Thätigkeit bezeichnete sein Leben, Welterfahrung und Klugheit und Würde des Geistes sein Alter; er war zweymal in Amerika mehrere Jahre, litt die größten Strapazen des Körpers, unternahm mühvolle anstrengende Geistesarbeiten, blieb sich stets gleich und heiter, und genoß ein thätiges gesundes Alter, — er war 1704 gebohren und

starb

starb 1792 zu Herrnhut — war zweymal verheirathet, aber Kinderlos.

VII.

Ueber die Dauer des menschlichen Lebens.

Die Dauer des menschlichen Lebens ist weder an die Folge der Zeiten noch an das Klima, noch an Geschlecht und Lebensweise unbedingt gebunden, und auch dies beweist, daß der Mensch fähig ist, der Bewohner der ganzen Erde zu seyn, daß er eben sowohl auf dem glühenden Felsen von Maltha, als auf Grönlands Eisbergen leben und alt werden kann. Schon seit mehr als zweytausend Jahren, so weit unsere authentische Weltgeschichte geht, war das Ziel des menschlichen Lebens gleich dem in unsern Zeiten, und schon damals wurden die Beyspiele von einem Alter von achtzig bis hundert Jahren, als etwas seltenes betrachtet.

Nicht nur auf dem Lande, sondern selbst in den volkreichsten Städten, giebt es eben sowohl frohe und gesunde Greise, die einer städtischen Erziehung genossen haben, an den Sitten und Gewohnheiten der Städter Theil nehmen. Wenn freylich nicht zu leugnen ist, daß beym Landleben so manche Umstände zusammentreffen, die das

lange Daseyn befördern; so zeigen uns die selbst in luxuriösen Städten, sogar in der Gesundheitswidrigen Hofluft erzogene und grau gewordene Menschen, daß Aufmerksamkeit auf die Gesundheit und deren vernünftige Besorgung, wozu das Stadtleben so manche Gelegenheit und auch die Kunst der Aerzte darbietet, das Leben unterstützt, und manche seiner Gefahren, welchen der Landbewohner ausgesetzt ist, abwendet.

Wenn wir aber von der größern Anzahl der Greise reden, so haben die erwähnten Umstände einen bedeutenden Einfluß; so giebt es mehrere ausgezeichnet alte Leute in einem mäßig kalten, als in einem sehr heißen Klima. So giebt es in Rußland weit mehr Alte als irgendwo. Manches Land ist durch seine feuchte Lage, viel Moräste, große Wälder, welche den freien Zugang der Luft abhalten, ungesund, und dem Altwerden nicht günstig. In dem Lande Montanna-Real in Amerika herrschen fast unaufhörlich Epidemien, und ein Alter von funfzig Jahren ist etwas seltenes *). Nicht weniger trägt die Kultur eines Lan-

*) Beyträge zur genauern Kenntniß der spanischen Besitzungen in Amerika, übersetzt von C. A. Fischer, Dresden 1802.

Landes, die Austrockenung der Sümpfe, die Ausrottung dicker Wälder zu der größern Lebensdauer seiner Bewohner bey. Die Bewohner hoher Gegenden haben gewöhnlich mehrere Greise unter sich, als die des flachen Landes. Die Gegend am Berge Eryx, jeẞt Monte ſon Gialiano, in Sicilien hat eine so gesunde Luft, daß nicht selten Leute dort ein Alter von 120 Jahren erreichen *).

Man hat bemerkt, daß mehr Weiber, als Männer zu einem hohen Alter gelangen; jedoch findet man unter den Beispielen eines ausgezeichneten hohen Alters, wo man schon weit über ein Jahrhundert rechnet, selten Weiber. Die Weiber werden zwar früher alt, aber ihr Alter dauert im allgemeinen länger, als das der Männer, und rückt langsamer vorwärts; sie haben einen weichern, feuchtern Körper, der auch langsamer austrocknet.

Sowohl bei einer sitzenden, als beweglichen Lebensweise kann man alt werden; es giebt sowohl alte Schuhmacher als Boten und Jäger. Selbst Leute, die in feuchten, dunstigen Stuben wohnen,

 wenig

*) Briefe aus der Schweitz und Italien von Georg Arn. Jacobi. B. I.

wenig an die freie Luft kommen, werden alt; besonders giebt es unter Frauenzimmern in Städten und in Klöstern, die sich fast lebenslang innerhalb der Mauern aufhalten, sehr viele betagte Personen.

Aus diesen Betrachtungen erhellet, daß es vornehmlich auf einen gewissen Mittelweg bei Verlängerung des menschlichen Lebens ankommt, daß die Extreme schädlich sind, daß die Gewohnheit eine große Macht hat. Endlich beruht hierbei viel auf einem **gleichmäßigen Fortgange des Lebens**, ohne auffallende Abwechselungen und plötzliche Veränderungen, welche am wenigsten in spätern Jahren vertragen werden. Sanft will das Alter hingeleitet seyn, Stürme erschüttern und entwurzeln den morschen Stamm, aber ruhiges stilles Wetter erhält ihn noch spät, grün und saftvoll.

Ein sehr hohes Alter über hundert Jahr erreicht nach einer höchstwahrscheinlichen Berechnung unter 3126 nur ein Mensch, und die gewöhnlichste Lebensdauer ist sechzig Jahr. Der größte Theil der Menschen stirbt in der Kindheit; jedoch würde es der neuern Arzneykunst als ein Triumph gelingen, diese Sterblichkeit mehr als bis um die Hälfte zu vermindern, wenn ihre Grundsätze zur Behandlungen der Kinder und der Krankheiten

dieses

dieses Alters, allgemein befolgt würden; auch giebt die zu hoffende Ausrottung der Kinderblattern, woran der zehnte Mensch stirbt, durch Jenners große Entdeckung, einen großen Beytrag hierzu *).

In dem Lebensalter über sechzig muß sich der Mensch näher an die Kunst der Aerzte anschließen, nicht sowohl in sofern sie ihn mit Heilmitteln versorgt, als sie ihn die Grundsätze zur Erhaltung der Gesundheit lehrt; und ihr kann er die Fristung seines Lebens noch lange verdanken.

Folgende Tabelle enthält eine auf Erfahrung gegründete Berechnung, der relativen Dauer des menschlichen Lebens.

Der Wahrscheinlichkeit nach erlebt ein neugebohrnes Kind ein Alter von 34 Jahr und 6 Monat. Dem zu Folge

*) Auf der andern Seite stirbt ein großer Theil der Kinder aus Vernachlässigung an Pflege, wozu in unsern Zeiten die zunehmende Menge der unehelichen Kinder kommt, wovon die meisten aus Mangel an Pflege, da man sie aus Vorurtheil verabsäumt verderben müssen. Man kann nach einer richtigen Berechnung angeben, daß in der Regel von 100 unehelichen Kindern 25 zwischen dem ersten und zehnten Jahre sterben.

	Jahr.		Jahr.	Monat.
Ein Mensch von	1	lebt	41	9.
=	3	=	45	7.
=	5	=	46	4.
=	10	=	44	9.
=	15	=	41	6.
=	20	=	38	3.
=	24	=	35	5.
=	30	=	32	3.
=	35	=	29	8.
=	40	=	26	6.
=	45	=	23	0.
=	50	=	20	11.
=	55	=	17	0.
=	60	=	14	2.
=	65	=	11	5.
=	70	=	8	11.
=	75	=	6	8.
=	80	=	4	10.
=	85	=	3	3.
=	90	=	2	0.

Nach dieser Tabelle ist die Differenz vom 10. bis zum 70. Jahre zwischen jedem der angegebenen Lebensalter in Rücksicht der Jahre fast immer 3 Jahr weniger. Man rechnet das Verhältniß der Sterbefälle der Frauenzimmer gegen die der Män=

ner

ner wie 100 zu 108. Verheirathete Frauen leben gewöhnlich länger als Unverheirathete. Nach einer Bemerkung in einem Zeitraum von 50 Jahren angestellt, hat sich ergeben, daß die größte Anzahl der Sterbefälle im März, demnächst in den Monaten August und September fielen, die wenigsten im November, December und Februar.

VIII.

Hauptmomente, welche zum Altwerden beytragen, nebst den hoffnungsvollen Kennzeichen eines langen Lebens.

Es giebt drey Dinge, die wir bey Leuten die zu einem hohen Alter gelangen, wahrnehmen: **eine gute Konstitution, Mäßigkeit des Verhaltens, der Gesundheit günstige äussere Umstände.** Wenn sie alle zusammentreffen, so kann man um so mehr auf ein langes Leben hoffen; eines dieser Erforderniße ist gewöhnlich in einem vorzüglichen Grade zugegen, die andern fehlen, oder finden in einem weit geringern Verhältnisse statt. Diese Erforderniße begünstigen nicht nur überhaupt die lange Fortdauer des Lebens, sondern tragen auch viel dazu bey, daß un-

ge-

geachtet der nothwendigen Zufälle des Alters, der Fortgang des Alters selbst verzögert wird. Um somehr wirken sie zu diesem Zweck, wenn sie den Menschen von seiner ersten Kindheit an begleiten; wenigstens muß die gute Konstitution zum Grunde liegen.

1. Unter einer guten Konstitution verstehe ich nicht nur eine gute Beschaffenheit des Körpers, sondern auch des Seelenorgans. Zu einer guten Beschaffenheit des Körpers gehört ein fester dauerhafter Körperbau, dichte Fasern, ein guter Knochenbau, besonders aber, ein guter Zustand derjenigen Organe, welche zu den vorzüglichsten Verrichtungen des Lebens erfordert werden, als Lunge, Magen, Hautorgane. Die Ausdauer in Strapatzen, die Abhärtung gegen Luft und Witterung, die gute Gesundheit bey manchen Veranlassungen krank zu werden, sind Beweise von der Festigkeit der Körper-Konstitution. Man hat gewöhnlich bemerkt, daß sehr alte Leute in ihrer Jugend harte Arbeiten und Strapazen ausstehen mußten, daher giebt es so viele alte Kriegsleute, alte Jäger u. s. w., und man schloß daraus, daß eben diese Mühseeligkeiten und die harte Jugend zur Verlängerung ihres Lebens beygetragen habe. Ob man gleich gestehen muß, daß der Körper durch Strapatzen und Arbeiten, in sofern solche

den vorhandenen Kräften angemessen sind, abgehärtet wird, so muß man doch die vorzüglichste Ursache ihres hohen Alters in einer guten Körper-Konstitution suchen, welcher diese harten Uebungen vertragen konnte, ohne diese würden solche vielmehr der Gesundheit und dem langen Leben nachtheilig gewesen seyn; auch verliert diese Bemerkung viel von ihrer allgemeinen Ausdehnung dadurch, daß wir eben so viel Alte z. B. alte Gelehrte, besonders Frauenzimmer wissen, die fast während ihres ganzen Lebens ihre Kräfte nie sehr anstrengen durften, selten sich einer rauhen Witterung aussetzten, sogar nicht einmal viele Bewegung hatten. Vielmehr scheint es, daß die gute Körper-Konstitution manche Gesundheitswidrige Eindrücke vermindert. Noch im spätsten Alter zeigt sich die treflichste Körper-Konstitution in der geringern Empfindlichkeit gegen heftige Krankheitsreize in dem Ueberstehen gefährlicher Krankheiten, in der guten Beschaffenheit der Verdauungswerkzeuge worin das Alter verhältnißmäßig oft die Jugend übertrift. Die Leichenöffnungen zeigen uns die gute Beschaffenheit der festen Theile bey sehr alten Leuten.

Die gute Konstitution des Seelorgans ist mit andern Worten ein glückliches Temperament, bei welchen das angenehme des Lebens desto inniger genos-

genossen, und das Unangenehme weniger empfunden wird, welches soviel zur Verlängerung des Lebens beiträgt. Wir finden bei den meisten alten Leuten eine Ruhe des Gemüths, eine Gleichgültigkeit der Seele, die sie vor allen heftigen Eindrücken der Leidenschaften verwahrt, das Alter selbst führt die gewünschte Stimmung herbei.

Es giebt eine gewisse **erbliche Anlage zum langen Leben**; wenigstens sehen wir häufig, daß die Eltern und Vorfahren bejahrter Leute ebenfalls zu hohen Jahren gekommen sind. Die vorher erwähnte gute Konstitution wird von den Eltern auf die Kinder fortgepflanzt. Wenn schwache mit eingewurzelten Krankheiten behaftete Eltern ebenfalls kränkliche Kinder zeugen, wenn sich sogar die Anlagen zu einzelnen Krankheiten, wie z. E. zur Epilepsie, zur Melancholie, zum Wahnsinn bei den Kindern, damit behafteter Eltern, häufig entwickeln; so läßt sich annehmen, daß auch eine gute gesunde Konstitution von den Eltern auf die Kinder übergehen kann *). Das Altwerden ist nicht sowohl eine Folge des hohen Alters der Eltern, als des Uebergangs dieser guten Konstitution, die wir von ihnen bekommen

*) Tortes creantur fortibus et bonis. — Dos elt magna parentam Virtos.

men haben. Jedoch auch bei einer minder guten Konstitution können Mässigkeit und glückliche äussere Umstände eine relative Gesundheit erhalten; selbst bei einer schwächlichen Gesundheit kann das Leben lange bestehen. Man erzählt von einer Familie, deren sämtliche Nachkommen im fünf und vierzigsten Jahre starben. Allein einer von den Söhnen, gewarnt durch das Beispiel seiner übrigen Geschwister, führte bis zu dieser fatalen Periode, ein äusserst vorsichtiges diätischer Leben, und überlebte nicht nur diesen Zeitpunkt glücklich, sondern brachte sogar sein Alter auf neunzig. Manchmal mögen freilich gewisse der Gesundheit schädliche Umstände, die eine ganze Familie zugleich treffen, z. B. feuchte Wohnung, Lebenssorgen, schlechte Nahrungsmittel, ein hohes Alter verhindern.

Eine allmählige mehr langsam fortschreitende Entwickelung in dem Fortgange der Jahre ist dem Altwerden günstig, wenn die verschiedenen Perioden des menschlichen Alters nicht zu schnell auf einander folgen, und keine derselben zu früh eintritt, so daß das Kind nicht zu zeitig Jüngling, und der Mann nicht vor der Zeit Greis wird. Das Alter des Menschen steht mit der Ausbildung seiner Kräfte im Verhältniß. — Je ausgedehnter die Perioden des Lebens, desto größer ist

der

der ganze Umfang unsers Daseyns. Das Leben des Menschen übertrift deshalb das Leben der meisten Thiere an Dauer, weil das Menschengeschöpf mehr Zeit zu seiner Entwickelung braucht. Die Kindheit und Jugend des Menschen dauert weit länger, als die der Thiere, und selbst das menschliche Alter genießt einer längern Fortdauer, als das der meisten Thiere; hierzu trägt ebensowohl die eigenthümliche Anlage der menschlichen Konstitution, als besonders die Kultur und Pflege, welche dem Menschen bis in das späteste schwache Alter von der Kunst dargeboten wird. Auch bei den Pflanzen und Thieren ist es allgemeines Gesetz, daß ihre Lebensdauer mit der Zeit ihrer Entwickelung im Verhältniß steht. Wie lange wächst die Eiche und wie ausgedehnt ist ihr Daseyn. Die Fische wachsen fast lebenslang, und leben unter allen Thieren am längsten. Es ist für die Dauer des menschlichen Lebens besser, wenn durch alle seine Alter die Entwickelung langsam fortschreitet, und der Uebergang eines Alters in das andere möglichst spät und fast unmerklich erfolgt; indessen läßt sich der Erfahrung nach immer noch eine lange Dauer des Lebens hoffen, wenn von dem männlichen bis ins Greises Alter der Fortgang der Entwickelung langsam erfolgt, wenn wir Schritt vor Schritt ins späte Alter

gehen. Das ganze Leben des Menschen von seiner Entstehung an bis zum Tode ist Entwickelung. Nicht nur in der Kindheit und Jugend bey sichtbarer Ausdehnung der Körpermaaße und Wachsthum, bey der Erscheinung neuer Kräfte und Fähigkeiten, sondern auch in den Jahren des Mannes und Greises gehen unaufhörlich Veränderungen in der menschlichen Konstitution vor sich, welche sich am auffallendesten beym andern Geschlechte in der Periode des Aussenbleiben des Monatlichen zwischen dem vierzigsten und funfzigsten Jahre äussern. Aus den Veränderungen, welche der menschliche Körper im Alter erleidet, aus den abwechselnden Thätigkeiten mancher Organe, aus der überhandnehnenden Schwäche einiger Theile, aus den Wirkungen, die daher sowohl in Rücksicht der flüssigen, als festen Theile des Körpers entstehen, werden verschiedene Krankheiten gebildet, welche dem Alter eigen sind, wovon in der Folge gehandelt werden soll.

Man hat bey betagten Leuten zuweilen eine gewisse **Verjüngung** beobachtet. Die Entwikkelung der menschlichen Konstitution zeigt sich bey ihnen sehr auffallend, durch Entstehung neuer Zähne, durch Wiederkehr der natürlichen Farbe des grauen Haars, und überhaupt einer in diesem Alter nicht gewöhnlichen Munterkeit ihres ganzen

We-

Wesens; diese lebten nachher um desto länger, die Triebfeder ihrer Maschiene schien gleichsam einen neuen Stoß bekommen zu haben.

Obgleich die Weiber schwächer von Natur, reitzbarer und zärtlicher gebildet, als die Männer, und mancherley lebensgefährlichen Krankheiten und Zufällen, die ihrem Geschlechte eigen, als Schwangerschaft, Kindbette, unterworfen sind; so übertreffen sie doch im Allgemeinen die Lebensdauer der Männer. Diese Zufälle erleiden sie vom zwanzigsten bis zum vierzigsten Jahre, während welcher Zeit die Sterblichkeit unter ihnen weit größer ist, als unter den Mannspersonen von diesen Jahren; allein sie setzen ihr späteres Alter gewöhnlich länger fort, als die Männer. Das späte Alter tritt bey ihnen nicht so zeitig ein, als bey den Männern; und noch sind sie bey vollen Kräften, wenn die unsern schon anfangen abzunehmen. Schneller verblüht zwar der Reitz ihrer Jugend, früher tritt bey den Weibern ein ältliches Ansehen ein, und selten erhält sich ihre Schönheit bis über das funfzigste Jahr, und ein alter Mannskopf zeichnet sich durch Form, weit aus, vor dem Kopf einer alten Frau; aber ihr inneres Leben hängt noch länger fest, die Verhärtung der Theile, das Zusammenfallen und Verschwinden der kleinen Gefäße, die Stumpfheit der Nerven

erfolgt

erfolgt langsamer, als bey den Männern. Das Weib hat einen weichern, feuchtern Körper, daher er auch langsamer austrocknet. Diese Weiche, sagt **Usteri**, verzögert den eilenden Schritt der Vergänglichkeit, und zieht die Lebenszeit der Weiber häufig bis über die Grenzen der männlichen Dauer fort.

Männer, deren Konstitution mit der weiblichen Aehnlichkeit hat, die einen feuchten, weichen Körper *) haben, keine zu stramme Fasern, viel Biegsamkeit bei aller Festigkeit, sind ebenfalls zu einer längern Lebensdauer gebildet. Ich habe häufig bemerkt, daß solche Männer, welche diese Eigenschaften von ihren Müttern bekommen hatten, und eine vorzügliche Aehnlichkeit mit ihren Müttern hatten, sich durch eine lange Lebensdauer auszeichneten. **Bako** will bemerkt haben, daß Kinder, welche der Mutter ähnlich sind, gemeiniglich ein hohes Alter erreichen. Der scharfsinnige Mann sagt: je vollkommener die Ent-

*) Schon längst hielt man ein gewisses Maas voll Feuchtigkeit des Körpers für dienlich zur Erhaltung seiner Temperatur und Konstitution. Isodorus sagt: qui natura ad modum crassi sunt, citius intereunt, quam graciles. Parum enim Sanguinis ac spirituum habent.

Entwickelung eines Kindes im Mutterleibe geschieht, desto länger ist auch seine Lebensdauer, desto mehr erhält das Kind von dem Wesen der Mutter. Man könnte hinzusetzen, daß durch den naturgemäß gehörig langen Aufenthalt des Kindes, in Verbindung mit der Mutter, die ganze Anlage seiner Kräfte destomehr ausgebildet, der Plan seines Lebens desto sorgfältiger ausgeführt werden könne; denn alle übrige Entwickelung des Menschen ist doch nur die Ausführung dieser Skizze, daher auf dem Entwurf derselben so viel beruht. Freilich gehören noch so viele andere Einflüsse zur Verlängerung des menschlichen Lebens, aber hier betrachten wir bloß die Grundlage hierzu von Seiten der Konstitution.

Man hat oft beobachtet, daß Leute von gewissen Jahren nach einer erlittenen heftigen Krankheit sich wieder verjüngten, wenigstens einer dauerhafteren Gesundheit, als vordem, genossen, und ein Alter erreichten, welches nach ihrer Körperbeschaffenheit fast unglaublich schien. Bei vielen Menschen tritt eine solche schwere Krankheit in der Mitte ihres Lebens ein, gewöhnlich zwischen dem 35 bis 45sten Jahre, überstehen sie solche, so erreichen sie ein Alter von sechszig, siebenzig und drüber. Die Veränderungen, welche nach einer solchen Krankheit in ihrem ganzen Wesen entstehen,

hen, selbst in ihrem Character, sind auffallend. Gewöhnlich wird die zu schnelle Lebensconsumtion, wegen der heftig würkenden Kräfte, durch die Herabstimmung dieser Würksamkeit vermindert, folglich dadurch die Lebensdauer verzögert. Wer bisher zu geschwind lebte, fängt nun an, langsamer zu leben. Langsamer geht das Leben, wegen der itzt verminderten, vordem allzuheftigen Thätigkeit der Verrichtungen des menschlichen Körpers; und auch deshalb, weil bei der Veränderung des Characters der Mensch vorsichtiger und mäßiger lebt, nicht mehr mit jugendlicher Uebereilung seine Natur bestürmt.

Zuweilen dienen periodische Krankheiten durch die Veränderungen, die sie in dem menschlichen Körper erregen, wodurch der Natur gleichsam von Zeit zu Zeit ein neuer Antrieb gegeben wird, daß das schwache Leben sich immer weiter hinaus zieht. Dieses kann jedoch nur bey einer besondern Beschaffenheit des Körpers der Fall seyn. Vielleicht werden durch diese veränderten Thätigkeiten schädliche Stoffe aus dem Körper entfernt, auch wohl Kräfte in Bewegung gesetzt, welche anfingen allzu schwach zu würken. So kann man zwar nur Beziehungsweise von einigen Krankheiten sagen, daß sie das menschliche Leben verlängern, und zum Altwerden beytragen. Das

 Podagra

Podagra steht in diesem guten Rufe, weil man nicht selten gesehen hat, daß damit Behaftete zu Jahren kommen; indessen würde man sehr falsch schließen, wenn man diese Krankheit, als ein Beförderungsmittel des langen Lebens ansehen wollte. Auf gewisse Art kann sie zwar, wie bisher erklärt wurde, dazu beytragen, aber weit glücklicher ist der völlig Gesunde und hat mehr Anspruch auf ein hohes Alter, als ein Podagrist, den sein Zustand oft in Lebensgefahr setzt, und es ist überhaupt nicht gut, wenn es solchen krankhaften Thätigkeiten, als Antriebe der Natur bedarf.

Die Natur beobachtet in ihren Veränderungen einen gewissen Kreislauf, das Alte kommt wieder, und gewisse Zeiten sind sich gleich; dies hat man sowohl bey der Witterung, als bey andern Naturerscheinungen beobachtet. So ist es auch mit den Veränderungen, welche in der Natur des Menschen sich eräugnen *). Man hat bemerkt, daß der Mensch nach einer gewissen Reihe von

*) Chihi quidem videtur principium corporis, nullum, ſed omnia peræque principium et omnia Finem Circuli enim deſcripti initium non invenitur: De locis in init.

Hippocrat.

von Jahren beynahe wieder zu den nehmlichen Krankheiten geneigt ist, wenigstens zu dieser Zeit vor andern Krankheiten in solche verfällt. Auf diese Beobachtung gründeten unsere Voreltern die Lehre von den **Stufenjahren**, welche schon **Pythagoras** von den Chaldäern entlehnt haben soll. Wenn auch diese Vorstellungsart eben so wenig unbedingte Wahrheit hat, als die Lehre von den kritischen Tagen, wenn eine Menge zufälliger Umstände, wenn die Einwirkung der Kunst der Aerzte die darauf gebaueten Vorhersagungen sehr erschüttern möchten; so ist die Sache doch nicht ganz ohne Grund. Gewöhnlich nahm man alle 7 Jahre ein Stufenjahr an, und hielt jedes siebente Lebensjahr, als das 14. das 21., besonders das 63., weil sehr viele alte Leute in diesem Jahre eine schwere Krankheit bekommen, oder sterben, für lebensgefährlich. Andere nahmen alle 9 Jahr ein Stufenjahr an, und um so gefährlicher hielt man das 63. weil darinnen die Zahl 7 und 9 durch einander multiplicirt sind. Allerdings ein Aberglaube; indessen hat man doch mit vieler Wahrscheinlichkeit beobachtet, daß alle zweymal neun oder alle 18 Jahr gewisse Veränderungen das menschliche Leben treffen, die einander ähnlich sind. es ist möglich, daß im frühern Zeitalter, diese Veränderungen regelmäßiger eintrafen, daß

neuere Verhältnisse, besonders bey kultivirten Menschen, daß die veränderte Lebensweise und Nahrungsmittel hierin manches bey uns abgeändert haben; jedoch bildet sich bey den Menschen die Anlage zu Krankheiten, welche vermöge gegebener Veranlassungen periodisch erscheinen; ob diese Perioden weit ausgedehnt, oder kurz sind, ändert die Sache selbst nicht. So viel bleibt aus dieser Beobachtung zurück, daß alte Leute, wenn sie schlechte Perioden glücklich überstanden haben, gewöhnlich nachher um so länger das Leben genießen.

Wir beobachten, daß bey Leuten, die ein hohes Alter erreichen, besonders diejenigen Organe, mittelst welcher die vorzüglichsten Verrichtungen des Lebens geschehen, in einem guten Zustande sind. Die **Verdauungswerkzeuge** sind bey den meisten Alten vortrefflich, sie können nicht nur eine ziemliche Menge von Speisen vertragen, sondern auch mancherley süße und saure Speisen durch einander essen, ohne davon sehr beschwert zu werden. Der Magen steht in einer genauen Verbindung mit den übrigen Theilen des Körpers, besonders mit den Nerven; was die Nerven angreift z. B. heftige Leidenschaften, wirkt auch zugleich auf den Magen. Dieser Theil scheint bey alten Leuten auch darum in einem guten Zu-

stande

stande zu seyn, weil die Reitzbarkeit der Nerven bey ihnen nicht von einem so hohen Grade ist, als bey jüngern Personen, daher auch ihr Magen von den Einwürkungen auf die Nerven weniger leiden darf. Jedoch wird hierunter nicht nur der gute Zustand des Magens, sondern auch der Eingeweide und aller übriger zur Verdauung nöthiger Werkzeuge, darunter auch die Zähne, verstanden. Nur muß man sich den guten Magen relativ denken, im Verhältniß zu der Körperbeschaffenheit, die dem Alter eigen ist.

Eine gute **Lunge** ist für die Fortdauer des Lebens um so wichtiger, da durch sie die freie Verbindung des Menschen mit der äussern Luft unterhalten, und das Leben selbst genährt wird. Das freie leichte Athemholen ohne Keuchen und Pfeiffen auf der Brust in jeder Lage des Körpers, beweißt die Güte der Lunge.

Die gute Beschaffenheit der Nerven, frei von allzugroßer Empfindlichkeit und Geneigtheit zu Krämpfen, Herzklopfen, Ohnmachten, Schwindel und Zittern der Glieder. Wenn diese Umstände habituel werden, verkürzen sie das Leben.

Der gute Zustand der **Organe der Erzeugung**, noch in späten Jahren, oder doch bis zum Alter, ist eine vorzügliche Eigenschaft einer guten Körperkonstitution, indem diese Organe durch alles,

 was

was auf den Körper schwächend wirkt, leiden, so werden sie hingegen durch eine feste Körperbeschaffenheit erhalten; und würklich finden wir sie in einem solchen vollkommenen Zustand bei Leuten, die ein hohes Alter erreichen, dahingegen nicht leicht ein Verschnittener ungewöhnlich alt wird. Mußte doch der 115. jährige Thomos Parre im 101ten Jahre Kirchenbuße thun. Das Hautorgan verliehrt im Alter an Reizbarkeit und Thätigkeit, mehrere Poren der Haut fallen ein, die Ausdünstung geht schwerer von statten, die Haut wird trocken und hart. Je mehr die Haut im Alter von diesem Zustande entfernt bleibt, desto langsamer sind die Fortschritte des Alters überhaupt.

2. Die Mäßigkeit fristet das Leben der Alten, und läßt sie desto länger am Rande des Grabes verweilen; sie besteht aber nicht sowohl in dem Genuß oder Vermeidung besonderer Speisen und Getränke, nicht in Entbehrung solcher Dinge, die man zu den Bedürfnissen des Lebens rechnet, nicht eben in einem gewissen Maaß von Nahrungsmitteln; sondern in einer gewissen Ordnung der Lebensweise, wie sie der Beschaffenheit und den Kräften des Körpers gemäß ist, in sorgfältiger Vermeidung der Ausschweifungen, und überhaupt in einem gewissen gleichmässigen

Fort-

Fortgange des Lebens, in Schonung der Kräfte, ohne ängstliche Pflege und Verzärtelung. Nicht leicht dürften einzelne Speisen und Getränke großen Antheil an der Lebensverlängerung haben, eben so wenig liegt an Gewohnheiten, die wir bei einigen alten Leuten beobachten; sondern es beruht auf ihre ganze Art zu leben, die sich möglichst gleichmässig ist, ohne schnelle und auffallende Abwechselungen der Dinge, an die sie sich gewöhnt haben. Nur langsam gehen sie von manchen Gewohnheiten ab, deren Beibehaltung ihre zunehmende Schwäche nicht mehr verstattet, unterlassen Speisen, so wie sie ihr Magen nicht mehr verträgt, vertauschen solche mit andern, suchen mehr Wärme, und überhaupt mehr reizende Dinge, so wie solche ihre abnehmende Empfindlichkeit mehr bedarf. Wenn Leute, die bis gegen das 40ste Jahr ihre Natur wenig geschont, sich harten Arbeiten, Strapazen, auch wohl Ausschweifungen überlassen haben, noch dann aufmerksam auf ihre Gesundheit sind, und die Diät des Alters befolgen, geschieht es oft, daß sie auch bei einer schwächlichen Konstitution zu späten Jahren gelangen.

3. Das Leben im Alter wird besonders durch **äussere Umstände**, durch ein gesundes Klima, und durch eine sorgenfreye glückliche Lage eines Menschen begünstiget; sie unterstützen die gute

Kon-

Konstitution, sie erwärmen und nähren das schwache Leben.

Leute, die frei von drückenden Sorgen und Kummer sind, sich selber leben können, nur solche Beschäftigungen haben, welche sie ohne Verdruß und gern verrichten, die ihren Kräften angemessen sind, und die sie sich selbst wählen können, die keine trübe Aussichten in eine sorgenvolle Zukunft haben, deren Alter der Reichthum, wenn auch nur Wohlstand, wobei sie sich zufrieden fühlen, an der Hand führt, die geehrt und geliebt die Früchte ihrer frühern Arbeiten, den Segen ihrer nützlichen Thätigkeit in Ruhe geniessen, und dabei von keinen Schmerzen und Leiden des Körpers gestört werden, sind die Glücklichen, die die spätesten Lebenstage sehen. Der Uebergang zu einer Ruhe, die eben so fern von der trägen Abspannung des Müssiggangs, als von der hastigen angestrengten über Vermögen gereizten Arbeitsamkeit in Beschäftigung ohne Zerstreuung und Aufreibender Emsigkeit, leitet das Leben sanft fort. Daher begünstiget das stille Forschen und ruhige Arbeiten im Gebiete der Wissenschaften, die friedlichen Geschäfte des Landmanns, nicht die harten Arbeiten des Bauers, das Altwerden so sehr; die vielen alten Mönche und alten Landwirthe, alten Philosophen, geben hierzu die besten Beweise.

Auch

Auch ist es nicht unwahrscheinlich, daß die Lebensart der meisten Frauenzimmer in ihren späten Jahren ihre ruhige zum Theil sorgenlose Geschäftigkeit, da sie überhaupt den kleinsten Theil der Sorgen und Kümmernisse des Menschengeschlechts tragen dürfen, ihr Alter so sehr, meistens weit über das männliche, ausdehnt. Das religiöse Leben, in sofern es einen heilsamen Einfluß auf Gemüthsruhe hat, dürfte wohl nicht wenig zur Erhaltung des hohen Alters beitragen, wozu auch die religiösen stillen Betrachtungen kommen, welche die Seele in eine gewisse sanfte Gleichmüthigkeit setzen. Kurz, das Alter wird durch die Unterstützung genährt, die ihm die äussern Umstände gewähren.

Dieses sind die allgemeinen Beobachtungen von dem, was auf die Verlängerung des Lebens alter Leute Einfluß hat. Vergebens dürfte man die alleinige Ursache des lange fortdauernden Genusses ihrer spätern Jahre in einzelnen Dingen, in gewissen Arzneimitteln, oder in einer ganz besondern von der gewöhnlichen abweichenden Diät suchen, da überhaupt die Alten am wenigsten anzugeben wissen, wodurch sie ein so langes Leben erreicht haben. Wenn sehr bejahrte Menschen gewisse Speisen vorzüglich liebten, oder sich einer gewissen Arzney als Gewohnheit bedienten, so glaub-

ten oberflächliche Beobachter in solchen Dingen allein die Ursache ihres hohen Alters zu finden, und man prieß solche unverzüglich als Conservations und Restaurationsmittel des Alters. Wenn solche Dinge oder Gewohnheiten einzelnen Personen vielleicht Nutzen schaften, so können sie doch nicht zu jeder so sehr verschiedenen Körperbeschaffenheit passen, und dürften bei andern vielmehr das Leben verkürzen.

Die gute Konstitution des Körpers bleibt immer der vorzüglichste Grund des Altwerdens; sie liegt jedoch mehr in einer innern guten Beschaffenheit der Theile, in dem ungestörten Fortgange der Verrichtungen des Lebens, als daß sie aus gewissen äussern Zeichen unbedingt erkennbar ist. Jedoch nach der Mehrheit derjenigen, die zu hohen Jahren gelangen, zu schließen, so findet man unter sehr alten Leuten mehr magere, als schwammigte Körper, mehr untersetzte, als von einer ungewöhnlichen Leibeslänge. Diese Magerkeit im Alter kann bei der vorhererwähnten Feuchtigkeit und Weiche der Theile gar wohl bestehen. Es giebt viele dürre ausgetrocknete Menschen, bei welchen die Verrichtungen des Lebens sehr lebhaft von statten gehen, die sehr lebhaft, munter und thätig sind, und im späten Alter eine Reihe von Jahren fortleben; kleine ausgedörrte Männchen,

die

die alle Zeichen des hohen Alters an sich tragen. So war der Aeltervater des Scipio Masinissa, der noch im neunzigsten Jahre, wie der erhabene Greis von Sanssouci, alle Königspflichten (omnia regis officia, et munera) ausübte; und sein Körper war aufs äusserste ausgetrocknet. Summam in eo esse corporis siccitatem) *).

Wir bemerken bey Alten ein festes musculöses Fleisch; und nicht so wohl die Brust, als die Hüften und Schienbeine sind voll Haare. Wenn auch das Haar zeitig bleicht, so scheint dieses in Rücksicht des Altwerdens gleichgültig zu seyn, nicht so ein frühzeitig erscheinender Kahlkopf. Ueberhaupt aber ist häufiges Haar so wie das späte Ausgehen der Haare ein Zeichen von Kraft und Stärke **).

Der

*) Cic. de Senect.

**) Wer Lust hat, kann noch die physiognomischen Zeichen, die Aristoteles angiebt hinzunehmen: vitæ brevis signa ponit, raros dentes, prælongos digitos, plumbeum colorem pluresque in manu incisuras, nec perpetuas. Contra longa esse vitæ iriurvos humeris, etin manu duas incisuras langus habentes, et pluresquam XXXII. deutes, auribus amplis Plinius H. N. L. XI. c. 14.

Der lange sich erhaltende gute Zustand der Sinnorgane, wenn das Gehör oder das Gesicht noch lange in ziemlicher Vollkommenheit bleibt, oder doch die Abnahme der Sinne langsam erfolgt; so bemerken wir von andern eine Verzögerung des Daseyns im Alter. Durch die abnehmende oder verlohrne Funktion der Sinne leiden zugleich andere Funktionen des Lebens; und schon die Unannehmlichkeiten und Leiden, welche den Greis durch den Verlust dieser vorzüglichsten Aufnehmungswege des Lebensgenusses zugezogen werden, verbittern ihm das Leben selbst, und tragen viel zu seiner Abkürzung bey; so wie ihr guter Zustand ihm das Alter versüßt.

Dieses sind freilich nur einzelne Beobachtungen, welche keine unbedingte Anwendung auf das Allgemeine erlauben; indeß glaube ich, sind sie der Aufmerksamkeit nicht unwerth, einzeln können sie an sich ohne Bedeutung seyn, jedoch in der Zusammenstellung im Ganzen einige Rücksicht verdienen.

IX.

Verschiedene Methoden zur Verlängerung des Lebens und des Alters.

Die Menschen wünschen sich so gern den Weg zum hohen Alter zu erleichtern und zu sichern.

Die viel umfassenden Pflichten der Mäßigkeit sind nicht leicht, man sucht daher die Mittel zum langen Leben in einzelnen Dingen, die man auch im Schooße der Unmäßigkeit und Schwelgerey leicht haben kann, ohne zugleich etwas aufzuopfern. Der Wunsch länger zu leben, der heiseste unter allen, begleitet die Menschen bis ans Grab; alle Leiden und Schmerzen vermögen ihn nicht zu vertilgen, obgleich nur auf eine kurze Zeit zu unterdrücken; er wurzelt mit den Jahren immer tiefer in das menschliche Herz; er bricht mitten unter den Beschwerden eines traurigen Alters hervor, um so freundlicher schmeichelt er sich an den heitern gesunden Greis. Selbst im höchsten menschlichen Alter sehen wir immer noch auf den Weg vor uns, entwerfen Pläne zu der noch übrigen Lebensreise; und zitternd und schwankend dicht am Rande der Grube wünscht der Alte noch eine Weile auf dem schlüpfrigen Pfade einher zu schleichen, ehe sein ohnmächtiger Fuß herabgleitet. Die Geschichte der Menschheit bestätigt von allen Zeitaltern her die Innigkeit dieses Wunsches nach langem Leben, aber sie ist zugleich die Geschichte der Irrthümer und Vorurtheile. Tausendmahl grif man, wie der Ertrinkende, nach dem Strohhalm, nach einzelnen Mitteln und Heilmethoden, um sich ein langes Leben zu verschaffen, oder das

Alter

Alter zu verlängern; und grif tausendmal getäuscht, und durch Anderer Erfahrungen belehrt, doch wieder von neuem darnach. Aber dieser Irrthum entstand daher, daß man sich das lange Leben zum Ziel machte, dem man, wie einem Irrlicht, nachgieng, und welches am ersten entschlüpft, je näher man ihm gekommen zu seyn glaubt. Man wollte dies Geschenk der Vorsehung der Natur abtrotzen, man vergaß, daß das lange Leben nur eine mittelbare nicht unmittelbare Folge der Mäßigkeit ist, daß es von tausend unvorhergesehenen und unvermeidlichen Zufällen abhängig, ganz und gar nicht in menschlicher Gewalt ist. Nur hoffen darf der Mäßige ein langes Leben, welches der Unmäßige sich verscherzt; aber zusichern kann es ihm niemand. Nur in der Ferne darf man sich die schöne Aussicht auf ein hohes gesundes Alter den Menschen zeigen; aber vornehmlich muß man sie auf die Sorge für ihre Gesundheit hinweisen; wird solche nicht immer durch ein langes Leben belohnt, so hat sie doch auch bey einem kurzen Daseyn ihren Lohn in sich, die Fähigkeit, thätig und heiter seine Tage zu genießen. Nicht unsere Klugheit und Vorsichtigkeit, sondern die Umstände beherrschen unser Leben *). Wer wollte über

*) Vitam regit fortuna, non sapientia.

über der ungewissen Zukunft die Gegenwart unbenutzt lassen. Der alte Mann sollte den Wunsch zum fernern Leben nicht zur heissen unbändigen Sehnsucht anwachsen lassen, die Rückerinnerung in einer Reihe wohlgenützter Jahre, und selbst der Genuß seines Alters kann ihn mit der Gegenwart zufrieden stellen; was sollte ihn, wenn hier sein Weg endet, mehr betrüben, als der Ackersmann zu klagen Ursache hat, wenn nach dem angenehmen Frühling der Sommer und Herbst kommt; und was würde in beiden Fällen die Unzufriedenheit verändern *).

Die Gesundheit aber, welche das Leben genießbar macht, erfordert mancherley Entsagungen und Aufopferungen, welche viele Menschen nicht über sich gewinnen wollen, daher waren in allen Zeitaltern und bey allen Völkern die angeblichen Mittel zur Verlängerung des Lebens, und zur Verjüngung des Alters so sehr willkommen, und wenn man gleich die warnende Erfahrung von Jahrtausenden vor sich hat, läßt man sich noch in unsern Tagen durch solche eitle Versprechungen täuschen.

Schon

*) Quod cuique temporis ad vivendum datur, eo debet esse contentus.

de Senect.

Schon in den frühesten Zeiten gab es sogenannte Philosophen, welche sich einbildeten, den Menschen unsterblich zu machen. Nach dem Zeugnisse des Galen*) schrieb einer ein Buch: die bewundernswürdige Kunst das Altwerden zu verhüten **); worinne er zeigt, es dürfe kein Mensch alt werden, das vorzüglichste beruhe blos darauf, daß der Grund dazu, in der ersten Jugend gelegt würde, er kündiget zugleich an, wenn ihm Kinder mit der erforderlichen Anlage, anvertraut würden, er sie unsterblich machen wolle. Diese Kunst wird nun freilich auf eine andere Art in unsern Zeiten ausgeübt, so daß man es sowohl gleich bei der ersten Erziehung, als auch in spätern Jahren dahin bringt, daß man nicht alt werden kann.

Die Tausendkünstlerin Medea soll die Kunst, das Alter zu verjüngen, besessen haben, welche sie an dem Vater ihres Gemahls, dem alten Aeson versuchte, welcher Versuch wahrscheinlich nicht ihr erster war †). Unter abergläubischen Beschwörun-

*) Galenus περὶ μαρασμοῦ.

**) Περὶ τῆς θαυμαστῆς ἀγηρασίας, de admirabili non senescendi arte.

†) Dies erhellet aus den Worten: Metamorph. L. VII. Arte mea soceri longum tentabimus ævum.

rungen, um der Sache bei ihren Zeitgenossen ein geheimnißvolles Ansehen zu geben, kochte sie verschiedene Kräuter, deren Säfte sie wahrscheinlich eingab; gewiß eine Lehnhardsche Lebenstinktur *); that zugleich die Leber von einem Hirsch und den Kopf einer Krähe in den Kessel, weil diese Thiere in dem Rufe eines ungewöhnlichen Alters sind. Sie zapfte ihm Blut ab, und goß ihm frisches ein **); dadurch wurde der Greis auf einmal verjüngt.

*) Nunc opus est succis, per quos renovata senectus
In florem redeat, primosque regollicat annos.

**) — — — Stricto Medea recludit
Ense senis jugulum, veteremque exire cruorem
Passa, replet succis, quos postquam combibit Aeson,
Aut ore exceptos, aut vulnere; barba, comæque,
Canitie posita nigrum rapuere colorem.
Pulsa fugit macies: abeunt pallorque, situsque,
Adjectoque cavæ supplentur corpore rugæ,
Membraque luxuriant. Aeson miratur, et olim
Ante quater denos hunc se reminiscitur annos
Dissimilemque animum subiit, ætate relicta.

jüngt. Sehr viel mochte auch die Freude des Wiedersehens seiner Kinder, nach einem so gefährlichen Abentheuer, wie der Argonautenzug, dazu beitragen, daß der alte Mann wieder heiter ward und jugendlich aussah.

Ein anderer Versuch, mit dem Pelias, welche Operation sie auch ungern, und blos auf das dringende Bitten seiner Töchter übernahm, glückte ihr nicht; sie wollte ihm jugendliches Blut einflössen *), aber der Alte starb über der Operation. Sie mochte zu dem Ende ebenfalls Kräuter kochen und Stückchen Fleisch in den Kessel thun, daher verbreitete der Neid, der so gern unglückliche Unternehmungen verhöhnt, sie habe den Greis in Stücken gehauen, und gekocht mit Kräutern.

Soviel läßt sich aus der Fabel ziehen, daß die Medea eine vorzügliche Geschicklichkeit in der damaligen empyrischen Arzneikunde besaß, und daß ihr besonders die Herstellung einiger alten kranken Leute gelungen seyn mag, wodurch sie viel Aufsehen erregte. Paläphatus meint, sie habe die Kunst besessen, graue Haare schwarz zu färben, wodurch sie alten Leuten ein jugendliches Ansehen gege-

*) — — — veteremque haurite cruorem,
Vt repleam vacuas juvenili ſanguine venas.

gegeben habe. **Medea** wurde auch für die Erfinderin der warmen Bäder gehalten, welche sie als ein Mittel zur Gesundheit und Erquickung, besonders bei alten Leuten, anwendete.

In spätern Zeiten hat man sich noch immer bei dem Gedanken verweilt, daß man durch das Ueberleiten von jungem frischen Blute, alte ausgetrocknete Körper wieder verjüngen könne. **Ficinus** erwähnt das zur Verjüngung der Kräfte im Alter unternommene Aussaugen des Bluts aus dem Arm eines Jünglings. **Sheldon** erzählt von einem mahometanischen Priester, der in dem Eifer, die Feinde seines Propheten zu vertilgen, den König von Arrakan überredete, seine Lebenszeit sey bald zu Ende; aber er könne sich seine Tage dadurch verlängern, wenn er tausend seiner Unterthanen, viertausend weiße Kühe, und zweitausend weiße Tauben abschlachten, ihnen die Herzen herausreißen, alles untereinander vermengen, und davon speisen wollte. Der König befolgte diesen Rath, und ließ seine Unterthanen sogleich niedermetzeln.

Noch allgemeiner ward die Methode, daß man Blut aus einem Körper abzapfte und in einen andern leitete, in der Absicht schwere Krankheiten zu heilen, auch wohl das Leben zu verjüngen, in Frankreich um das Jahr 1658; man

nannte sie **Transfusion**. Gewöhnlich bediente man sich dazu des Bluts von Thieren, aber auch zuweilen von Menschen, und war wirklich einigemal dadurch in Heilung hartnäckiger Uebel glücklich; aber weil sie häufig gemißbraucht, meistens bey den elendesten unheilbaren Kranken angewendet wurde, und daher mißlang, wurde sie gänzlich beseitiget. In unsern Zeiten ist die Aufmerksamkeit auf diesen Gegenstand erneuert worden, und man hat wichtige Versuche dieser Art an Thieren angestellt *).

Auch das Trinken des frischen Bluts von Thieren oder selbst von Menschen, hielt man für ein Erquickungsmittel im Alter. **Ludwig der Eilfte**, König von Frankreich, der so ungemein für die Verlängerung seines Lebens besorgt war, schickte zu einem Einsiedler nach Kalabrien, der als ein Heiliger verehrt wurde, und ließ ihn mit Thränen beschwören, er mögte ihm von Gott die Verlängerung seines Lebens erbitten. Der Einsiedler gab ihm zur Antwort, der König solle das Blut junger Kinder trinken, dieses würde die Schärfe des seinigen mildern, und ihm neue Kräf-

te

*) Nordisches Archiv für Naturkunde, Arzneiwissenschaft und Chirurgie. B. I. St. 4. B. II. St. 1.

te geben *). Die Juden verordnen alten Leuten das Trinken des Bluts junger Kinder gegen Schlagfluß, und Konfulsionen.

Bosman erzählt von Angua, einem Anführer der Neger an der Goldküste, der sich öfters durch das Trinken des Bluts seiner Gefangenen erquickte **). Nach Goguet pflegen die Bewohner einiger wilden Gegenden der Alpen das frische Blut der Thiere sogleich, nach dem sie solche getödtet haben, zu trinken; sie sagen, es sey kein stärkenderer Trank, als das warme Blut ***).

Das Alterthum erwähnt sogar einiger Quellen, welchen man die Eigenschaft beilegte, alte Leute jung zu machen.

Bossu erzählt in seinen Reisen, daß man dem Wasser des Jordans diese Kraft beilege; auch erzählte man dasselbe von einem Quell in Indien zu Cuba. Als der Ruf desselben nach Madrit kam, reißten viele Spanier dahin, kamen aber älter zurück, als sie ausgezogen waren.

*) Wraxalls Memoirs of the Kinghs of France of the Race of Valois.

**) The Coast of Guinea. Lett. 2. p. 25.

***) L'Origine des Loix. B. 2. Art. 2.

Eben so suchte man in gewissen Arzneien das Mittel das Leben der Greise zu stärken und zu verlängern. Der Aberglaube schrieb dem Golde, vermuthlich wegen seiner Kostbarkeit, diese Eigenschaft zu, man verfertigte Goldtinkturen und Goldpulver; manche bereiteten sich, nach dem uralten Beispiele der **Medea**, Arzeneyen zu diesem Zweck von Thieren, die ein hohes Alter erreichen, besonders vom Hirsche, der überhaupt wegen seiner medizinischen Kräfte vormals sehr hoch geschätzt wurde *). **Helmontius** hofte ein Mittel zur Unsterblichkeit zu entdecken, wenn er das Urwesen (ens primum) aus der Ceder vom Berge Libanon herauszöge, weil dieser Baum ein sehr hohes Alter erreicht. In den Schriften der Alten findet man eine Menge Recepte zum langen Leben, manche wurden jedoch geheim gehalten, und brachten ihren Erfindern viel Geld ein. Daher mag wohl unser D. **Lehnhardt** in Quedlinburg seine lebensverlängernde Tinktur genommen haben, die er erst 1803 vor baares Geld ausbot. Alchimisten und Chemisten haben von jeher die Welt mit dergleichen Arzneimitteln betrogen.

Wenn

*) Die Churfürstin **Anna** hatte in Dresden eine ganze Apotheke, deren sämmtliche Medicamente aus den Bestandtheilen des Hirsches componirt waren.

Wenn ein solches Medicament würksame Bestandtheile hat, folglich bedeutende Veränderungen in dem menschlichen Körper hervorbringt, so ist es nicht gleichgültig, solches zu brauchen, weil dadurch eben sowohl Leben und Gesundheit gefährdet werden kann, und welcher Nichtarzt darf es wagen, ein solches Mittel zu brauchen, dem er sich selbst aufs Ungefähr hingeben muß; wie kann eine solche Arzney bey den so verschiedenen Konstitutionen der Körper auf gleiche Art anwendbar seyn, wird sie nicht dem einen nutzen und dem andern schaden? wird nicht sogar eine Gabe derselben, die für eine Natur angemessen seyn kann, einer andern verderblich werden? Der Gebrauch der Arzneyen muß also durchaus von dem Arzte, von dem man die Kenntnisse dazu fordert, für jeden einzelnen Fall bestimmt werden. Ist die Arzney unwürksam, so verschwenden die Käufer ihr Geld, und würden sich durch eine Flasche Wein mehr erquicken. Das Leben verlängern kann überdies keine Arzeney in der Welt, weil die Fortdauer des Lebens nicht von einem Reitze, sondern von einem Zusammentreffen mehrerer Reitze abhängt. Die längere Fortdauer des Daseyns ist bloß eine zufällige Folge mehrer zusammentreffender das Leben begünstigernder Umstände. So wenig als das Leben allein an dem guten Zustande eines einzigen

zigen Theils des Körpers hängt, sondern von der Beschaffenheit der ganzen menschlichen Natur; so wenig kann ein einziges Mittel, welches doch nur zunächst auf einen Theil des Körpers würkt, die Erhaltung des allgemeinen Lebens bewürken. Welche Unordnung würde es in der Welt geben, wenn es jedem Menschen möglich wäre, sein Leben nach Gefallen auszudehnen, wenn der Bösewicht durch Lehnhardts Tinktur noch viele Jahre länger die Geissel der Menschheit seyn dürfte. Kurz eine solche Erfindung könnte mit der Weltordnung gar nicht bestehen; und so werden alle Versuche dieser Art mißglücken.

Einige wollten durch eine strenge Diät, durch möglichste Vermeidung aller Krankheitsursachen, durch ängstliche Schonung ihrer Kräfte, durch sorgsame kindische Pflege, durch Unthätigkeit und Nichtsthun ihr Leben verlängern, und kürzten es eben dadurch ab, beschleunigten die Fortschritte des Alters, das Ueberhandnehmen der Stumpfheit und der Unfähigkeit zu arbeiten, die Stockung der Säfte und Erschlaffung der Muskeln, dadurch wurden sie schon zu einer Zeit alt, wenn andere beinahe noch jugendlich, thätig und munter waren.

Man hat bemerkt, daß der Athem, und die Ausdünstung junger Personen, für alte Leute erquickend ist, man glaubte daher, Alte, durch den

genauen

genauen Umgang mit jungen Leuten, besonders mit jungen Mädchen zu verjüngen. Schon der König **David** bediente sich dieses Mittels im hohen Alter, um die abnehmende natürliche Wärme wieder zu erhalten. Weil die Jungfrau, welche dem Könige zur Lebensverlängerung zugeführt wurde, von **Sunem** war, hieß sie **Sunamitin**.

Von dieser Methode, das Leben der Greise zu fristen, giebt ein wenig bekanntes Buch Nachricht: Les Sunamites du Palais Royal, Paris 1790., wovon ein Auszug meinen Lesern nicht unwillkommen seyn dürfte. Dieser Gegenstand wurde zuerst in einem zu London 1710 herausgekommenen Buche, Hermippus redivivus, oder der Triumph des Weisen über das Alter und das Grab, enthaltend eine Methode, das Leben und die Lebenskraft zu verlängern, bekannt gemacht *). Der Verfasser sucht seinen Grundsatz also zu beweisen: wenn der einfache Geruch der Pflanzen so große Würkung zuwege bringt, was für kräftige hat man von belebten Körpern zu erwarten? Wir wissen durch Erfahrung, daß die, die die menschliche Ein- und Ausathmung erzeugt,

außer-

*) Ich habe diese Nachricht aus D. Ehrmanns Fragmenten zur Makrobiotik gezogen.

außerordentlich sind, ja man glaubt überhaupt, daß die Ansteckung bei ansteckenden Krankheiten, durch den verdorbenen Hauch fortgepflanzt wird. Also wenn das Aus- und Einathmen des Menschen stinkend ist, und dadurch schädlich wird, warum soll nicht das Gegentheil von gesunden starken Personen behauptet werden. Es ist bekannt, wie das Ausdünsten und der Athem der Kühe, insonders für Lungensüchtige, erquickend, kühlend und heilsam ist, und da die Ausdünstung junger Personen, die mit besonderer Lebensordnung auferzogen worden, von nicht weniger Reinheit seyn muß, kann man nicht ziemlich behaupten, daß sie die nämliche Würkung hervorbringt?

Der Autor erzählt nun viele Nebenumstände und endigt damit, daß er behauptet, Hermippus wäre ein Vorsteher eines Collegii von jungen Mädchen gewesen. Er gab vor, dieses Collegium wäre einzig und allein der Erziehung gewidmet gewesen, und auf diese Art setzte er sich in Stand, eine beständige Nachkommenschaft von jungen Mädchen von 5 bis 13 Jahren zu unterhalten, — diese junge Leute standen zu allen Jahrszeiten frühe auf, — bei schönen Tagen giengen sie immer in Gesellschaft ihres Aufsehers, der sie mit fröhlichen Erzählungen unterhielt,

spatzieren, im Winter ergötzten sie sich in einem Zimmer, das mäßig gewärmt war, darauf entfernte sich Hermippus mit seinen Zöglingen einzeln um sich zu baden, sich anzuziehen, um sich und ihren alten Freund zugefallen.

Mittags wurde gescherzt, worauf ein wohlgekochtes Essen erfolgte, Vocal- und Instrumental-Musik begleiteten diese Mahlzeit, erlaubt es die Witterung, so gehen sie ins Feld spatzieren, wo nicht, so üben sie mit springen, laufen, tanzen, ihren Leib, bis auf den Punkt, wo ihr Gesicht heiter und farbig wird, aber bis zum ermüden und schwitzen läßt er es nie kommen.

Wenn die Zöglinge den Abend vergnügt zugebracht haben, so verfügt sich jede in ihr abgesondertes Schlafgemach, dabey ist aber zu bemerken, daß Hermippus alle Leidenschaften vermied, und sich im geringsten nicht um Politik bekümmerte.

Wenn man auch die Sache als ein hypothetisches Hirngespinst betrachtet, so ist es doch nicht weniger wahr, daß eine Menge alter Leute, die sich gerne im Dunstkreise junger Personen aufhielten, oder durch ihren Stand dazu geordnet waren, sich munter und froh dabey erhalten haben.

Der Autor führt eine große Anzahl dieser Candidaten an, unter andern M. Converly, einen bekannten Schulmeister junger Mädchen, in

Queersquare in London. Er erhielt seine Gesundheit, Stärke und freundliches Wesen weit über das hundertste Jahr — und sagte oft lächelnd, wenn er junge Personen husten, auswerfen, oder sich beklagen hörte: Es ist sehr hart mit alten Leuten zu leben. Nachdem er die Schule verlassen, hatte er nicht lange mehr gelebt.

In Paris hält eine gewisse Frau Janus, die ehemals Haushälterin bey einem gewissen Arzt war, ein Institut, Greise zu restauriren. Man bezahlt einen Luisd'or für die Nacht; jedes Mädchen erhält 6 Livres und sie behält 12 Livres — sie wohnt in einem lüftigen gesunden Hause ausser dem Boulevard. Das erstemal ist sie selbst zugegen, der alte Mann wird in ein aromatisches Bad gesetzt, sie wäscht ihn mit ihren Händen, die sie über seinen Körper hinrollt, bis er gänzlich rein zum abtrocknen ist. Ist dieses geschehen, so wird ihm ein feines mouselines Hemd angezogen, und er legt sich zwischen zwey Sunamites, so daß ihre Haut die seinige fest berührt, so ruht er die Nacht über zwischen zwey Jungfern; denn das müssen sie seyn.

Ein Mädchen kann nur 8 Nächte dienen, sogleich rücken andere an ihren Platz, worauf die erstern 14 Tage lang ruhen, baden und sich vergnügen.

Ein

Ein alter Mann muß drey Paar Mädchen brauchen. Man giebt sehr acht, sie als Jungfern zu erhalten. Ist diese Eigenschaft verlohren, oder sind sie gar schwanger, so nützen sie nicht mehr, sondern schaden. Wenn ein Alter mit einem solchen Mädchen den Beyschlaf triebe, würde er sich viel Leid zufügen, und verlöhre noch dazu eine große Summe Geldes, die er den ersten Tag hinterlegen mußte.

Wenn sich bey einem Mädchen die Mannbarkeit weist, so kann sie noch drey Jahre dazu dienen — später würde sie dem alten Manne die bösartigen Säfte wieder zurückstoßen, die sie von ihm eingesogen hat.

Doch diese Beyspiele sind hinlänglich zu zeigen, auf welchen verschiedenen Wegen die Menschen dahin strebten, um wo möglich, das Ziel ihres Daseyns weiter hinaus zu rücken. Aber die aufmerksamen Leser dieses Buchs werden selbst urtheilen, welche Täuschungen hierbey vorgehen mußten, und wie wenig man den Zweck erreichen konnte, Irrthümer wurden gegen Irrthümer vertauscht, und seit Jahrhunderten war es das Schicksal so vieler Menschen, den Stein des Sysiphus zu wälzen.

X.

Hindernisse des Altwerdens.

In der That muß man sich verwundern, daß noch so viele Menschen ein ziemlich hohes Alter erreichen, da unsre Art zu leben, unsre Sitten, unsre Gewohnheiten, unsere Nahrungsart, unsre Kultur von der Geburt des Menschen an dahin arbeitet, ihn recht früh zeitig alt zu machen, und wenn er es ist, schnell ins Grab zu bringen. Verzärtelt, verweichlicht oder übermäßig abgehärtet in der Kindheit, durch Wollust vergiftet in der Jugend *), durch erschöpfende Arbeit und Noth abgerieben im Mannes-Alter, was läßt sich da noch für den kleinen Rest des Lebens erwarten? So laufen die Perioden der Jugend und des hohen Alters in einander, und kaum ist der Becher des Lebens bis zur Hälfte geleert, so wird er schon verbittert.

Nicht nur die Art zu leben vieler Menschen beschleuniget den Fortgang ihres Alters, sondern

auch

*) Besonders nachtheilig für das lange Leben ist Ueberspannung der Geistes- oder Körperkräfte in der zarten Jugend. Qui primam et feneram juventatem laboribus exercuerunt, in non din vitales sunt, sagt Boerhave.

auch dadurch, daß sie sich, wie man sagt, vor der Zeit alt machen, werden sie es wirklich zu früh. Es giebt manche Menschen, die schon in der Blüthe ihrer Jahre die Sitten und Gewohnheiten alter Leute annehmen; sie erheben sich nicht über die Beschwerden des Lebens, widerstehen solchen nicht durch Thätigkeit des Geistes und Anspannung der Kräfte, wodurch das Leben fortdauernd neuen Trieb bekommt; noch vollkommen fähig, das Leben zu geniessen, thun sie auf seine Freuden Verzicht, und geben sich einem traurigen Wesen, unnützen Kummer und Grillenfang preiß, leben in trägem Müssiggang, in einer Abgezogenheit von der geselligen Welt ohne Gemeinnützigkeit. In diesem trostlosen Zustande stumpfen die ungebrauchten Kräfte ab, so daß der ganze Mensch wie ein wurmstichiges Holz verdorrt und abstirbt. Lieber wolte ich lange alt seyn, sagt **Kato**, als alt scheinen, ehe ich es der Natur nach seyn solte *). Auf der andern Seite stehen die heitern jugendlichen Greise, die die Beschwerden ihrer Jahre durch Seelenstärke muthig unterdrücken, in welchen der Jüng=

*) Ego vero me diu ſenem eſſe malem, quam eſſe ſenem ante quam eſſem.

Jüngling bey einem alten Körper lebt *), die sich noch immer jung zu machen wissen, nicht etwan durch die Künste der Toilette, welches wir der Eitelkeit der Damen überlassen, sondern durch ihr Benehmen im gesellschaftlichen Leben, durch gemäßigte und anständige Theilnahme an den Vergnügungen ihrer Zeitgenossen, durch rastloses Fortgehen mit dem Geiste der Zeit; man vergißt in dem Umgange mit ihnen ihre Jahre, so wie sie solche selbst zu vergessen scheinen. Ein solcher jugendlicher Greis war **Anakreon** **).

Sehr oft liegt die Ursache des frühen Veraltens in einer ausschweifenden oder doch in Rücksicht auf Gesundheit sorglosen Jugend; aber der Nachen des Lebens treibt mit uns unwillkührlich fort; zurückkehren in die schönen Gegenden der Jugend können wir nicht wieder. Was wir uns dort gesammlet haben ist unser; was wir zu genießen versäumten ist dahin; laßt uns lieber, was wir

*) Ut enim adolescentem, in quo ſenile aliquid; ſic ſenem, in quo eſt adolescentis aliquid, probo; quod qui ſequitur, corpore ſenex eſſe poterit, animo numquam erit.

**) Τριχας γερωνμεν, εςι τας δε φρενας νεαζει.

wir noch haben, wahrnehmen! Aber noch im angehenden Alter und beym spätern Fortgange der Jahre wird viel versäumt, da man doch durch die Erfahrung weise geworden seyn sollte, um mit dem bischen Leben besser Haus zu halten. In dem Zeitraume vom vierzigsten bis in das sechzigste Jahr wird die weitere Fortdauer eines gesunden Lebens bis zum höchsten Ziel vornehmlich gehindert, und was bereits in der Jugend zur Verkürzung des Lebens, oder doch um die Gesundheit zu zerrütten gethan worden ist, vollendet; die Ausschweifungen der Jugend werden noch immer fortgesetzt oder Strapazen und Arbeiten übernommen, die nur ein junger Mann verträgt; man will seine Art zu leben nicht ändern, obgleich der Körper sich verändert hat. Eben in dieser Periode ereignen sich wichtige Veränderungen in der Konstitution des Menschen, die sich, besonders beym andern Geschlechte, durch auffallende Zufälle, worunter das Aufhören der Menstruation gehört, äussern; und in diesem Zeitraume pflegen sich die natürlichen Folgen einer ausschweifenden, gesundheitswidrigen Lebensart zu zeigen, die bisher verborgenen Anlagen zu Krankheiten entwickeln sich, der Widerstand der guten Natur gegen schädliche Einwürkungen läßt nun ab, das Gefühl gegen widrige Zufälle wird stärker, der Mensch gegen

viele Dinge, die ihn sonst gar nicht angriffen, empfindlicher, und in dem Grade, als man in frühern Jahren die Gesundheitssorge vernachlässigte, werden diese Beschwerden fühlbarer. Zuweilen sind die Folgen der Verschwendung der Kräfte in der Jugend bis weit in die männlichen Jahre nicht sehr auffallend, aber mit dem Eintritt des Alters, insgemein nach dem vierzigsten Jahre, brebrechen sie auf einmal hervor, mancherley Krankheiten, Schwächen, Beschwerden finden sich sehr bald, und das ganze Wesen des Menschen, selbst seine äussere Gestalt, leidet in Kurzem eine so große Veränderung, daß er beynahe unkenntlich wird. Schon einzelne widrige Zufälle können eine solche plötzliche Veränderung hervorbringen, und einem Menschen in sehr kurzer Zeit das Ansehen des Alters geben, wie viel mehr ist dieses der Fall bey fortdauernden Gesundheit zerstöhrenden Einflüssen. Man weiß, daß Leuten, die sich mit Auflösung einer schweren Rechnung mehrere Tage beschäftigten, die Haare grau wurden, und zum Theil ausfielen. Lemnius *) erzählt von einem jungen Manne, der eines Verbrechens halber ins Gefängniß geworfen, und zum Tode verurtheilt wurde, aus Gram und Furcht hatte sich seine

*) L. II. c. 2. d. Complexionibus.

seine Gestalt in einer Nacht so sehr verändert, daß als er des andern Tages vor Gericht geführt wurde, er allen vollkommen unkenntlich war; er hatte seine ganze Schönheit verlohren, sein Ansehen hatte etwas höchst unangenehmes, sogar fürchterliches. Es wurde eine gerichtliche Untersuchung angestellt, ob er etwan verwechselt worden sey, oder ob sein grauer Barth und Haupthaar gefärbt sey. Man fand nichts dergleichen, und aus Erstaunen über das Wunderbare der Sache und aus Mitleid ward er vom Kaiser, der ihn zum Tode verurtheilt hatte, begnadigt.

Nicht nur wenn in frühern Jahren der Grund zu einem zeitigen Alter gelegt worden ist, sondern auch dann tritt das Alter mit seinen Beschwerden eher ein, wenn der Gesundheit nachtheilige Einflüsse in männlichen Jahren statt finden, und rückt schneller als gewöhnlich vorwärts, wenn solche während desselben hinzukommen. Wer nicht nach dem Maaße seiner vorhandenen Kräfte sich schont, wen traurige Zufälle in spätern Jahren betreffen, den drücken sie um so leichter zu Boden, hinterlassen um so tiefere Eindrücke, je weniger Widerstand ihnen die schwächere Konstitution des Körpers entgegen setzen kann.

Alle die mannigfaltigen Ursachen, welche sowohl das Alter herbeyziehen, als seine Fortschritte be-

beschleunigen, würcken entweder durch übermäßige Reitzung und Spannung, oder durch Erschöpfung der Kräfte.

1. **Durch übermäßige Reitzung und Spannung der Kräfte.** Auf eine soche Ueberspannung folgt eine um so größere Erschlaffung und Schwäche; besonders eine wiederholte Ueberreizung setzt mehrmals in einen solchen Schwächezustand wodurch die Lebenskraft mehr und mehr erschöpft und die Empfänglichkeit für die Einwürkungen der Lebenserhaltenden Reitze vermindert wird. Bey voller Thätigkeit der Kräfte in der Jugend werden die Folgen der Ueberreitzung noch meistentheils gehoben, der Ersatz des Verlohrnen geht schneller vor sich; aber im Alter nimmt diese Thätigkeit ab, erfolgt der Ersatz des Verlohrnen langsamer, verlieren die Fasern an Reitzbarkeit und Biegsamkeit; folglich wird der Nachtheil noch offenbarer und bedeutender; die konsummirten Säfte werden nicht mehr in dem gehörigen Grade restaurirt. Ueberreitzt werden die Kräfte durch allzulang fortgesetzte oder allzuschwere Arbeiten, sowohl des Geistes als des Körpers, durch Strapatzen ohne Schonung der Kräfte *). Durch Nachtwachen, durch Ausschweifungen

*) Exercitium nimis violentum, afficit velocem senectutem. *Sanctorius.*

fungen der Wollust, welche eine um so stärkere Erschlaffung nach sich lassen; dahin gehört auch das Uebermaaß an geistigen Getränken, welche um so mehr in frühern Jahren auf den Körper einen übermäßigen Reitz machen, wodurch die Säfte schnell konsummirt, und der Körper ausgetrocknet wird. Wegen der unordentlichen Thätigkeit in den einsaugenden und absonderten Gefäßen, welche zur Bereitung der Säfte bestimmt sind, entstehen in einzelnen Theilen des Körpers mancherley Unordnungen, Stockungen, Verhärtungen und Anhäufungen von Flüssigkeiten, wieder natürliche Absetzung des Fettes, daher jene bedenkliche Korpulenz übermäßiger Trinker. Bey solchen tritt das Alter schnell ein, sie verfallen in kurzer Zeit, bekommen einen trockenen ausgedörrten Körper, und schnell schwinden die Kräfte. Kummer, Angst, niederschlagende Leidenschaften, besonders wenn sie anhaltend sind, führen gar bald eine Abnahme der Lebenskräfte herbey, durch die immerwährende Spannung des Gemüths zur Abwendung des Unangenehmen, durch das bittere Gefühl der getäuschten Hoffnung, oft erneuerter Furcht. Bey diesen kommt das Alter noch schneller heran und rückt geschwinder fort, als bey solchen, durch eine andere Art der Ueberreitzung, die mit angenehmen Empfindungen verbunden ist, auf

auf sich würken lassen. Nicht lange widerstehen sie jenen schädlichen Einwürkungen, weil solche zugleich mit an sich schwächenden Dingen vereinigt sind, weil mit der Anstrengung zur Abwendung der Gefahr auch der Mangel so mancher nöthigen Lebensreize eintritt.

Celsus sagt*) von der Diät der Athleten, welche, um eine vorübergehende Stärke und Corpulenz zu bekommen, sehr nahrhafte Speisen bey wenig Bewegung erhielten, daß sie schnell alterten, und leicht erkrankten. So macht zwar allzugroße Pflege und Verweichlichung, vieles schlafen, Mangel an Bewegung und Müssiggang den Körper dem Anschein nach stark und von ansehnlichem Umfange, aber um so schwächlicher, um so empfindlicher gegen Krankheitsreitze, und um so früher veraltend. Um so mehr erfolgt Ueberreitzung, wenn mehr reitzerregende Dinge zugleich auf eine schädliche Art auf den Körper würken, folglich wird das Alter vornehmlich so beschleunigt, wenn einer sich den Ausschweifungen in Wein oder Brandtwein überläßt und zugleich von heftigen Affekten bestürmt wird, oder wenn heftige und anhaltende Anstrengung der Denkkraft bey übermäßigem Wein-

*) L. I. c. I. 1.

Weintrinken in Thätigkeit gesetzt wird; wenn entnervte Dichter oder Philosophen, oder auch Geschäftsmänner sich zu Geistesarbeiten durch starke Getränke anspannen müssen; wenn der Reitz zur Wollust durch stimulirende Mittel erregt wird.

Um so mehr werden Zufälle und Krankheiten herbeygezogen, auch die äussere Gestalt des Menschen verändert und das Ansehen des krankhaften Alters angenommen, wenn diese Ursachen auf einen schon vorher geschwächten Körper würken; die wenigen Kräfte werden durch die Reitzung um so eher aufgerieben, und der Grad der erfolgenden Schwäche ist um so größer. Der Mäßige, der die Reitze des Lebens in einem mittlern Grade auf sich würken läßt, hat vielleicht ein weniger blühendes Ansehen, als mancher, der sich durch eine zureichliche Diät aufschwemmt, aber sein Körper ist fester, dauerhafter; die natürlichen Veränderungen mit den Jahren erfolgen bey ihm nur allmählich und langsam.

2) Durch Erschöpfung der Kräfte. Durch schwächende Geist oder Körper betreffende Ursachen, durch Mangel an Erholung und Ruhe, schlechte Nahrungsmittel, auch wohl bei übermäßiger Arbeit, wird das gradezu bewirkt, was in vorherbeschriebenem Falle blos Folge war.

Der

Der Stoff des Lebens wird dadurch gleichsam erschöpft, und so verdorrt der Stamm, dem man seine Säfte entzieht. Dem menschlichen Körper wird mehr genommen, als ihm die Natur gewähren kann. Zuweilen ist es eine solche fortdauernde erschöpfende Lebensweise, wo mehrere dieser schwächenden Dinge auf den Menschen würken, zuweilen verursachen blos einzelne schwächende Dinge, die mit großer Gewalt auf uns stürmen, ein früheres und schnelleres Veralten. Uebertriebene Abhärtung in der Jugend, Arbeiten, welche den Kräften nicht gemäß sind, die Kälte, besonders in einem von den Graden der Temperatur, in der wir uns gewöhnlich befinden, sehr verschiedenen Grade, dienen sehr zu diesem Zweck, besonders aber langwierige Krankheiten *), der Mißbrauch einer schwächenden Heilungsmethode vollendet noch die schädlichen Würkungen der Krankheit selbst. Das Ausfallen und Grauwerden der Haare, die Furchen der Stirne und die ganze Physionomie des Alters tritt ein, so daß man

*) Νούσων τ'αργαλεων, αΐτ ανδρασι γηρας εδωκαν. Αΐψα γαρ ον κακότητι βροτοι καταγηράσκȣ.

Hesiod. Op. et Dies. v. 93.

man solche Personen nach ein oder ein paar Jahren, gar nicht mehr kennt. Treffen diese Reitzentziehende Dinge vollends in einem Alter, wo der Körper nicht mehr Kraft hat, Widerstand zu leisten, so sind die Veränderungen, welche sie erregen, um so größer, um so auffallender.

Beyde der angeführten Fälle, Ueberreitzung und Erschöpfung, sind nicht ungewöhnlich verbunden. Vor allen überreitzt die Wollust auf der einen, und erschöpft zugleich die Kräfte auf der andern Seite, daher sie vornehmlich zu einem baldigen Alter beyträgt. Menschen, welche zugleich der Wollust und dem Bachus opfern, stürmen auf beyde Arten auf ihr Leben los; andere müssen einen Theil ihres Lebens, oft den besten in einem Zustande der Unsicherheit zwischen Kummer, Furcht, Hoffnung und Freude, abwechselnd zubringen, sie bekommen besonders frühzeitig das Ansehen alter Leute, noch mehr als diejenigen, die bloß von Kummer gedrückt werden. Nichts schlägt Seele und Leib mehr nieder als getäuschte Hoffnung, betrogene Liebe, gemißbrauchte Gutmüthigkeit, und ein Leben welches mit solchen Abwechselungen begleitet ist, führt schnell zum Alter. So ist es auch, wo Anstrengung des Denkvermögens mit einer nahrlosen Diät oder Körperstrapazen verbunden ist. Das Altwerden wird um

so mehr befördert, wenn unmittelbar nach der Ueberreitzung schwächende Einwürkungen folgen, als: auf Reichthum und Wohlhabenheit plötzlich Armuth, auf Schwelgerey und eine sehr reichliche Diät, eine schlecht nährende. Durch so viele Veranlassungen, welche noch über dies durch eine zerrüttete Einbildungskraft und durch selbst geschaffene Leiden vermehrt werden, wird der Mensch vor der Zeit zum Grabe geführt, und ihm nur allzufrüh die Zeichen des Verwelkens und der Abnahme eingedrückt.

XI.

Allgemeine Grundsätze zur Erreichung eines hohen Alters.

Daß ich alt werde, kann ich nicht verhüten; aber daß ich es nicht vor der Zeit werde, und daß der Fortgang der Zufälle des Körpers nicht so schnell erfolgt, dazu kann ich etwas beytragen *). Jetzt ist doch wohl Zeit, auf die Warnungen des Genius der Gesundheit zu achten; und wirklich ist eine

*) Senectutis marcorem impossibile est solvere, juvari autem, ut in longum differatur, potest.
Galenus.

eine größere Sorge für die Gesundheit alten Leuten eigen. Nachdem sie den Werth so vieler Dinge aus Erfahrung kennen gelernt haben, gehen sie mit ihrem Leben nicht mehr so verschwenderisch um. Viele unter ihnen beobachten sehr streng alles was zur Erhaltung ihrer Gesundheit dient, aber sie irren oft darin, daß sie nicht die zweckmäßigsten Mittel wählen. Die Gesundheit darf den Greis nicht verlassen, wenn er glücklich seyn soll; sie macht ihn die Last seiner Jahre vergessen, sie stärkt und erheitert den Müden, sie wapnet ihn mehr, als den empfindlichen nervenschwachen Jüngling gegen die Angriffe der Krankheiten; und von vielen Greisen scheidet sie nur in dem Augenblicke, wenn sie in die einzige letzte, jedoch nur kurze Krankheit versinken. Da die Natur bereits so viel that, um die Gesundheit des Greises, so wie sie nach dem Verhältniß seiner Kräfte statt finden kann, zu erhalten, so sollten wir auch das unsrige thun. Nicht die Kraft zu leben läßt sich vermehren, aber doch ihrer Verschwendung Einhalt thun. Die Gesundheitserhaltung des Alters zweckt vornehmlich dahin, das Ueberhandnehmen der Trockenheit und Verhärtung zu vermindern. Man muß besonders die Anstrengung der Kräfte, die Entziehung der Lebenswärme, den Verlust an nahrhaften Theilen und an Säften

hüten, und den gleichmäßigen Fortgang des Lebens unterstützen. Jedes menschliche Alter hat seine eigene Diätetik, welche den veränderten Zustand der Konstitution, wie solcher jedem Alter eigen ist, angemessen seyn muß. Gleich beym Uebergange aus der Jugend in die spätern Jahre erfordert unser veränderter Zustand Aufmerksamkeit. Leute, die bisdahin ihre Gesundheit vernachlässigten, und freylich schon viel an der Hoffnung ein hohes Alter zu erreichen verlohren haben, müssen wenigstens jetzt umherblicken, wo sie sind. Der Wanderer würde thörigt handeln, der, wenn er schon einen Theil seiner Reise zurückgelegt hat, sich nicht erkundigte, in welcher Gegend er sich befindet, und was er auf seinem fernern Wege zu vermeiden oder zu thun hat, besonders wenn je weiter er kommt, ihn desto mehr Schwierigkeiten und Gefahren erwarten.

Ludwig Cornaro, ein venetianischer Edelmann, der über hundert Jahr alt wurde, hatte in der Jugend seine Natur durch Ausschweifungen bestürmt, und litt nach seinem dreyßigsten Jahre bereits an den Folgen derselben, an Magenkrampf, Gicht und einem schleichenden Fieber. Die Kunst der Aerzte kämpfte vergebens mit diesen Uebeln, die ihm bey einem so zerrütteten Körper keine Hoffnung zum langen Leben gaben.

Diese

Diese Beschwerden und die Schwäche seiner Gesundheit nahmen immer mehr zu, bis er so elend sein vierzigstes Jahr erreicht hatte. Schon längst hatten ihm vernünftige Aerzte gerathen, daß er vorzüglich in Aenderung seiner Lebensweise, in Entsagung sinnlicher Freuden, in einem stärkenden Verhalten zur Schonung und Unterstützung der Kräfte seine Rettung suchen müsse. Erst jetzt siegte die Liebe zum Leben, und brachte ihn zum Entschluß, diesen Rath zu befolgen. Seine neue Lebensweise bestand darin, daß er alle bisherigen Ausschweifungen in Liebe und Wein, vermied, eine strenge Ordnung in seinen täglichen Handlungen beobachtete, die Stunden des Essens und Schlafengehens pünktlich festsetzte; dann bestimmte er sich selbst das Maaß der Speisen und Getränke, das er nie überschritt. Sehr bald bemerkte er den guten Erfolg, die Anwandlungen jener Beschwerden verliessen ihn, und rüstig wie ein Jüngling blieb er im höchsten Alter. Er schrieb eine kleine Schrift über die Mittel, die er befolgt hatte, um ein so schönes Alter zu führen, das ihn die Last der Jahre gar nicht empfinden ließ, im 83ten Jahre schrieb er: ich lebe immerhin gesund und bin so munter, daß ich mich sehr leicht von grader Erde auf ein Pferd schwingen, sehr leicht hohe Treppen und Hügel ersteigen kann.

kann. Ich bin immer aufgeweckt, fröhlich und vergnügt, allen Herzensbekümmernissen und lästige Gedanken habe ich Lebewohl gesagt, und Frohsinn und Ruhe erquicken mein Herz. Noch schreckt mich keine Furcht vor Krankheiten, weil ich versichert bin, daß die Ursachen aus denen Krankheiten entstehen, durch ein nüchternes mässiges Leben, als das beste Vorbauungsmittel, gehoben werden. Der muntere Greis war immer noch thätig, beschäftigte sich mit Bauen, mit der Landwirthschaft, mit seinem Garten, mit unterhaltender Lectüre, mit der Dichtkunst und Geschichte, unterhielt sich gern mit jungen Leuten, und lebte glücklich im Kreise seiner Familie. „Damit mein Vergnügen im Alter vollkommen werde, sagte er, so sehe ich, wie ich in der Reihe meiner Nachkommen gewissermaaßen immer fort lebe. Ich finde zu Hause eilf Kindeskinder von einem Stamme, alle frisch und gesund, und, so viel man sieht, zu den Wissenschaften fähig und geschickt. Ich ergötze mich an ihrem Gesange und an ihrer guten Aufführung. Oft singe ich selbst mit ihnen, denn meine Stimme ist jetzt klärer und stärker, als sie selbst in meiner Jugend war."

Indessen erlangte er diese dauerhafte Gesundheit dadurch, daß er seine mässige Lebensweise ununterbrochen fortsetzte, und bei der einmal angenom-

nommenen Ordnung in seinem Verhalten blieb. Einmal, als er einige 80 Jahre alt war, ließ er sich durch die gutmeinenden aber nicht überlegten Bitten der Seinen bewegen, sein gewöhnliches Maaß der Lebensmittel, das täglich überhaupt ¾ Pfund betrug, um etwas zu vergrössern, weil man glaubte, daß dies nicht hinreiche, ihn bei Kräften zu erhalten. Aber diese Abweichung von seiner Gewohnheit bekam ihm übel. Kaum hatte er sie 10 Tage fortgesetzt, als er seine heitere Laune verlohr, 2 Tage drauf bekam er Seitenstechen, und ein starkes heftiges Fieber. In seinem hohen Alter wurde auf einer Reise sein Wagen umgeworfen und er von den scheugewordenen Pferden geschleift, worbei er sich einen Arm und ein Bein verrenkte, und einige Verwundungen am Kopfe bekam; dennoch ward er in kurzer Zeit hergestellt, und als er über Hundert Jahr alt war, starb er, unter einer plötzlichen Ohnmacht, ohne alle Schmerzen.

Man kann im Alter nicht mehr die feste Gesundheit und Kraft der Jugend verlangen, aber genießt doch eben so gut der Gesundheit, als das Kind und der Jüngling im Verhältniß zu seinem Alter; diese Gesundheit bedarf freilich zu ihrer Erhaltung Aufmerksamkeit und Unterstützung

durch die Art zu leben, wodurch auch der Schwächliche lange ausdauern kann.

Der alte Mann hat nicht viel an Lebenskraft zu verlieren, er muß daher haushälterisch mit dem Leben umgehen. So lange der Gang der Lebensverrichtungen gleichmäßig ist, so lange gleichartige sanfte Reize auf ihn würken, so lange er die nöthigen Nahrungsmittel, die gewohnten Speisen und Getränke erhält, so lange er die gewohnten Stärkungen bekommt, befindet er sich wohl, und nur unmerklich rückt die eigenthümliche Schwäche des Alters fort, ohne daß er von einer eigentlichen Krankheit sagen kann; aber nur eine geringe Entziehung der gewohnten Speisen, eine mäßige Erkältung oder anstrengende Arbeit bringt Uebelbefinden bey ihm hervor, und wenn diese Entziehung der gewohnten Reitze lange fortdauert, oder auf einmal in einem hohen Grade erfolgt; so verfällt er in Krankheit, oder es wird der Fortgang zum Alter bey ihm beträchtlich befördert. Daher die erste Regel der Lebensordnung für Alte: **man vermeide die Entziehung der gewohnten Reitze.** Viele Speisen, die in derselben Quantität dem jungen Manne nicht schaden, besonders aus dem Pflanzenreiche, verderben sehr leicht einen alten Magen. Hieraus folgt auch, daß unnöthige Aderlässe und Ausleerungsmittel

dem

dem an Säften ohne dies armen Greise gefährlich werden, daß die Entziehung der Ruhe ihn sehr merklich abmattet, daß Strapatzen ihn sehr entkräften, und daß eine Lebensart, bey welchen diese schwächenden Ursachen häufig vorkommen, den Rest der Kräfte bald verzehrt, die Trockenheit des Körpers und die Steifigkeit der Fasern vermehrt. Der Ersatz der verlohrnen Säfte und Kräfte geht im Alter weit schwerer und langsamer vor sich, als in frühern Jahren; die Natur braucht einen größern Aufwand von Thätigkeit, um den Körper herzustellen, besonders haben die einsaugenden und absonderten Gefäße, deren Würksamkeit so viel zur Ernährung und Erfrischung des Körpers beyträgt, nicht mehr ihre volle Kraft; daher die Magerkeit und Vertrocknung alter Leute wegen der Verengerung und Zusammenfallen der Gefäße. Der Umlauf der Säfte wird träge, der Kreislauf des Bluts langsamer, die Einsaugung in den Hautgefäßen schwächer, folglich ist auch der Zugang nährender Theile von aussen her mehr und mehr gehindert. Was kann in einem solchen Zustande wohl ohne Schaden verlohren gehen?

Man verhüte die Ueberreitzung der Kräfte. Der Greis wird dadurch um so eher aufgerieben, je mürber und schwächlicher sein Körperbau, je weniger Widerstand seine Lebensthätigkeit

tigkeit leisten kann. Heftige Affekten, Zorn, Uebermaaß an hizigen Getränken, greifen den Alten um so mehr an, und erregen eine sehr beträchtliche Schwäche, die um so plötzlicher eintritt, je heftiger die zuvor gegangene Reitzung ist. Daher ist der Uebergang aus einer mäßigen sehr frugalen Lebensweise, wobey sich der Greis wohl befand, in eine sehr reichliche, sehr reizende hitzige Speisen und Getränke nachtheilig, und häufig von gefährlichen Folgen, Schlagfluß, Lähmung begleitet. Der alte Thomas Parr befand sich bey seiner frugalen Lebensart sehr wohl. Gute gesunde Arbeit war seine Bewegung, strenges Brodt aus gemengtem Korn, Milch, Buttermilch, Wasser, Molken und Nachbier waren seine Kost *). Aber als er seine Speisen aus der königlichen Küche bekam, lebte er nicht mehr lange und starb an einer Indigestion. Diejenigen Theile des menschlichen Körpers, auf welche vor andere die Ueberreitzung wirkt, werden auch besonders angegriffen. Leute, die ihr Denkvermögen heftig anstrengen, verliehren oft im Alter ihr Gedächtniß. Newton verstand im hohen Alter seine eigenen Schriften nicht mehr, die er in seiner Jugend geschrieben hatte.

Man

*) Neuer Deutscher Merkur 1793. St. 12.

Man sorge für eine gleichmässige Wirkung der Reitze.

Das Alter verträgt nicht wohl schnelle Abwechselungen, oder den plötzlichen Uebergang von einem Extrem ins andere. Der Körper verliehrt im Alter die Biegsamkeit und Nachgiebigkeit, welche zu einer schnellen Umstimmung erforderlich ist. Eine solche plötzliche Veränderung kann in einem alten Körper nicht anders, als mit großem Kraftaufwande und Anstrengung geschehen, wobey der Körper selbst viel leidet. Daher ist Erkältung, schneller Wechsel der gewohnten Nahrungsart, der plötzliche Uebergang in entgegengesetzte Gemüthsbewegung, oder von großer Thätigkeit zur Ruhe u. s. w. ganz besonders alten Leuten nachtheilig. Bey hohen Jahren ist ein ruhiger sich gleichbleibender Gang unsrer Handlungen und Geschäfte, eine bestimmte Ordnung der ganzen Lebensweise am zuträglichsten, und so reihen sich unvermerkt Tage an Tage, und neue Jahre knüpfen sich an die vergangenen, und so fließt das Leben des Alten fort, wie ein stiller Bach.

Der Grad der Reitze muß zur Erhaltung des Lebens in eben dem Maaße, als die Abnahme der Kräfte erfolgt, vermehrt werden.

Mit eintretendem Alter fangen die Lebensrichtungen an, etwas von ihrer Energie zu verliehren, die Reitzbarkeit nimmt ab, und es bedarf nach und nach stärkerer Reitze, um sie in Thätigkeit zu setzen. So wie das Alter fortschreitet, nimmt auch diese Abnahme der Reitzbarkeit überhand, und eine stärkere Reitzung wird zur Gewohnheit. Der Alte verträgt daher verhältnißmäßig eine größere Menge geistiger Getränke, mehr Wärme, als der junge Mann. Je älter wir werden, desto reizendere und nahrhaftere Speisen und Getränke solten wir genießen, desto wärmer uns kleiden, desto mehr angenehme und frohe Lebensempfindungen in uns erwecken, desto mehr bedarf es überhaupt, uns das Leben angenehm und genießbar zu machen. Aber viele Menschen haben ihre Reitzbarkeit schon in der Jugend zu sehr abgestumpft, selbst die Genußfähigkeit zu sehr verlohren, als daß noch Reitze übrig wären, welche sie im Alter erregen und erwecken könuten. Man muß in der Jugend und in den männlichen Jahren so leben, daß uns auch etwas für das Alter übrig bleibt. Nur haben viele schon ihr Gutes in der Jugend empfangen, so daß nun ihre späten Jahre genußleer seyn müssen. In der Jugend bey voller Kraft bedarf man eine leichte frugale Diät, auch der Geschmack ist reitzbar genug, um solche ange-

angenehm zu finden, aber weiter fort ins Leben, muß der Tisch besser seyn, gewähltere, feinere, nahrhaftere Speisen, stärkendere, reitzendere Getränke *). Immer muß man sich das Bessere für das Alter aufheben. Man sollte z. B. in der Jugend Wasser trinken, in männlichen Jahren Bier, und im Alter Wein, und im höchsten Alter Brandtwein und Liqueur. Aber leider kehren manche Menschen diese natürliche Ordnung um, und eine verschwenderische Jugend läßt sie im Alter darben, oder sie werden von ihren Mitbrüdern verlassen, wenn sie nicht mehr arbeiten können. Der arme Alte verdient vornehmlich unser Mitleid und unsere Unterstützung; die Erhaltung seines Lebens erfordert jede Erquickung.

Diese aus der Natur des Menschen geschöpften Regeln, gründen die **Kunst, das Leben im Alter zu fristen;** wenigstens wird bey Beobachtung derselben, das Alter sich besser befinden. Sey auch die Dauer des Lebens länger oder kürzer, so

*) Wie sehr wäre zu wünschen, daß in Hospitälern die alten Leute reichlich beköstiget und genährt würden, wie es das Alter bedarf. Nur dadurch kann das Leben im Alter gefristet werden. Auch die Krankheiten des Alters erfordern eine stärkende und reizende Diät.

kann es doch dabey weiterhinaus dauern, als bey einer entgegengesetzten Lebensweise. Es sind hier nicht grade besondere Mittel, wodurch ein gesundes Alter erlangt wird, vielmehr sind es Dinge, die jeder verständige Mensch leicht beobachten kann. Alles was über die Gesundheitspflege im allgemeinen gesagt werden kann, faßt ein vortrefflicher Schriftsteller des Alterthums, Celsus, in folgende Worte: „der Gesunde bedarf keines Arztes *); er bindet sich nicht ängstlich an die Regeln der Diätetik. Seine Lebensweise ist mannichfaltig, bald lebt er in der Stadt, bald auf dem Lande, genießt sehr oft der freien Luft, unternimmt Reisen, geht auf die Jagd, überläßt sich zuweilen der Ruhe, öfterer jedoch macht er sich Bewegung. Trägheit stumpft die Kräfte ab; Thätigkeit stärkt sie, die erste macht ein frühes Alter, die zweyte eine späte Jugend. Das Baden ist sehr heilsam: ohne es zur Gewohnheit zu machen, setze man es manchmal aus. Man genieße die gewöhnlichen Speisen, sey zuweilen bey Schmauserey, ziehe sich ein andermal davon zurück, esse manchmal so lange

es

*) **Tiberius**, nach dem **Plutarch** sagte, es verdient derjenige ausgelacht zu werden, der im 60sten Jahre einen Arzt brauche. Dieß bedarf einer genauern Modifikation.

es einem schmeckt, stehe ein andermal nicht völlig satt vom Tische auf, esse des Tages lieber zweymal als einmal. Nur nehme man, wenn man viel ißt, auf die Verdauung Rücksicht. Gewöhnung an eine sehr strenge Lebensordnung, ist nicht nöthig: sie ist, wenn man Geschäfte halber davon abweichen muß, dem Körper nachtheilich. Solche Menschen werden frühzeitig alt, und verfallen leicht in Krankheiten."

Die **Erhaltung der Gesundheit** ist das vorzüglichste, worauf wir zu sehen haben; nur ein **gesundes** Alter ist genießbar: auch das längste Leben ohne Gesundheit ist von wenig Werth, ist Rückkehr in die hülflose Kindheit. **Aurora**, so sagt die Fabel, erbat sich für ihren Liebling **Tithon** vom Zevs Unsterblichkeit, vergaß aber zu gleicher Zeit um ewige Jugend und Entfernung des Alters zu bitten. Er wurde kraftlos, bekam graues Haar und wurde nach und nach von den Beschwerden des Alters gedrückt, ganz bewegungslos, und ruhte beständig, zuletzt blieb nichts weiter von ihm übrig, als die Stimme *).

XII.

*) **Homer** in der Himne auf die Aphrodite V. 219 schildert diese Götterscene vortrefflich mit der ihm eigenen Naivität.

XII.
Achtung für das Alter. Nationalfest des Alters.

Ein tugendhaftes Alter ist die Würde des Menschen. Mit Ehrfurcht muß der Kreis der jüngern Welt den Mann betrachten, der reich an guten Thaten und reich an Erfahrungen, bereits den größten Theil der menschlichen Laufbahn durchwandelte, des Lebens Schwierigkeiten glücklich überwand, und seine Arbeit endete mit Ruhe. Dessen Ruhe die Ruhe des müden Wanderers im Schatten ist, nur durch lange Arbeit und Tugend erworben. „Ein langes Leben, sagt Mercier, deutet auf manche moralische Eigenschaften, und ich könnte leicht in Versuchung kommen, Alter und Tugend zu gleichbedeutenden Wörtern zu machen. Um fast ein Jahrhundert lang durch die Menschen und ihre Leidenschaften, und durch seine eigenen hindurch zu kommen, muß man mehr als einen Sieg davon getragen, und gewissenhafter als die meisten anderer Menschen, den heiligen Gesetzen der Natur gehorcht haben, die immer die Ehrfurcht belohnt, die man für sie beweißt. Viele Jahre durchlebt haben, heißt also in den meisten Fällen philosophirt haben. Möchten doch unsere Zeitgenossen weniger daran denken, geschwind und viel=

vielgewinnend, als gemeinnützig und durch freye Entsagung stillverdienend, zu leben.

Das Verdienst der Alten um uns macht Anspruch auf unsere größte Erkenntlichkeit. Sie haben für uns gearbeitet, sie haben uns die Bahn gebrochen; wir genießen die Früchte der Siege, die sie für uns erkämpften, sie, unsere Erzieher, Lehrer, Väter. Wenn wir selbst eine dankbare Nachwelt erwarten, so ist es unsre Pflicht, das Alter zu ehren und zu pflegen. Die Achtung, welche der Greis von seinen frühern Zeitgenossen genießt, erfreut und verlängert sein Leben. Rohe und wilde Nationen vernachläßigen die Alten; aber die feinen kultivirten Völker, bezeigten ihnen jederzeit die gebührende Verehrung. Spartas großer Gesetzgeber, **Lykurg**, gründete die Nationalverehrung des Alters in seinem Staate. An keinem Orte in der Welt wurde das Alter so anständig und ehrenvoll aufgenommen, als in Sparta *). Sobald ein Greis in eine öffentliche Versammlung trat; standen alle Gegenwärtige vor ihm auf.

In

*) Lysandrum Lacedæmonum, dicere ajunt solitum Lacedæmone esse honestissimum domicilium, senectutis. *Cato de Senect.*

In neuern Zeiten hat man ebenfals dem Alter allgemeine Achtung erzeigt. Als im Jahre 1803 das Fest der Gründung von St. Petersburg gefeyert wurde, waren 20 Greise, deren jeder Ein Jahrhundert gelebt hatte, zugegen, unter diesen ein Greis von 120 Jahren, der Peter den Ersten den Grundstein zu Petersburg legen sah; sie waren die Krone des Festes.

Wie würdig einer großen Nation war das Fest der Greise in der Französischen Republik, welches am 10 Fruktidor 4 Jahr in ganz Frankreich gefeyert wurde. In allen Municipalitäten der Republik wurde dieses Fest auf folgende Art gefeyert: Jede Verwaltung wählte aus ihrem Bezirk 2 Hausväter und 2 Hausmütter, die vom höchsten Alter und ohne sichtbare Gebrechen waren, und die sich durch Rechtschaffenheit, Vaterlandsliebe und ihre Tugenden auszeichneten. Am Morgen des Festes wurden die Hausthüren der bezeichneten Greise von dazu ernannten jungen Leuten mit frischem Laube bekränzt; auch die Hausthüren dererjenigen Alten, welche Gebrechlichkeit halber, dem Feste nicht beywohnen konnten, wurden mit frischem Laube geziert. Am Morgen des Festes versammleten sich die Kinder beyder Geschlechter vom 8ten Jahre bis in das 12te in dem Gemeindehause, von da aus zogen die Munici-

pal=

palverwalter in einem feyerlichen Zuge, in welchem die gedachten Kinder, ein Detachement bewaffneter Jünglinge und ein Corps Musikanten, welche patriotische Lieder spielten, voranzogen, sich in die Häuser der 4 Häuser begaben, und sie auf einen öffentlichen Platz führten. Die Greise gingen mit bedecktem Haupte und gestützt auf einige Kinder, die alle mit entblößtem Haupte und in großer Stille nebenher zogen. Alle Greise aus der Gemeinde, die wenigstens 60 Jahr alt seyn mußten, wurden durch eine Proklamation zu diesem Feste eingeladen, und man wieß ihnen dabey einen ausgezeichneten Platz an. Die 4 Greise wurden auf einen Balcon geführt, der Präsident der Versammlung in ihrer Mitte, sprach einige Worte über die Ehrfurcht, die man dem Greisenalter schuldig ist. Er krönte sie nachher mit einem Kranz von grünem Laube. Junge Gattinnen boten den geehrten Greisen Körbchen mit Blumen und Früchten gefüllt. Musik und Lieder, die auf diese Handlung Beziehung hatten, untermischten dieses Fest. Nach Endigung der Ceremonie wurden die Greise mit gleicher Feyerlichkeit nach Hause begleitet. Des Abends wurden öffentliche Tänze, körperliche Uebungen und Spiele für die Jugend gehalten, die des Morgens gekrönten Greise, nahmen dabey den ersten Ehrenplatz ein, und die übrigen

Greise

Greise folgten ihnen unmittelbar im Range. In den Gemeinden, wo öffentliche Schaubühnen waren, wurden die gekrönten Greise durch eine von der Municipalverwaltung zugeschickte Deputation junger Leute in das Theater geführt, wo ihnen ein besonderer mit Laubwerk und Inschriften gezierter Platz angewiesen ward. Die Volksmagistrate gaben den gekrönten Greisen ein mäßiges Mittagsmahl, wobey stille Freude herrschte, und jeder die Geschichte seiner Jugend mit Vergnügen auf seine Art erzählte.

In Paris wurde dieses Fest von den zwölf Municipalitäten begangen. Die Verwalter des Theaters der Künste hatten die Greise zu einer Vorstellung des Oedipe zu Kollonne, und des Dorfwahrsagers (devin de Village) von Jean Jacques eingeladen. Tief war der Eindruck, den diese Vorstellung auf jeden Zuschauer machte. In der letzten Vorstellung der Dorfwahrsager sah man am Schluß in der Entfernung die Greise eines Dörfchens, sie kamen um der Hochzeitfeyer ihrer Söhne beyzuwohnen. Man sah einen ehrwürdigen Alten, mit seiner Gattin auf einem Pfluge sitzend, der von der blühenden Jugend des Dorfs gezogen ward, von seinen Söhnen, Töchtern, Enkeln und Urenkeln umgeben, im Grunde des Theaters von dem Berge langsam herabfahren. Al-

les

les nähert sich ihnen mit Ehrfurcht und Liebe, und jetzt beginnen Tänze mit Guirlanden, die die schönsten Gruppen um sie herum bilden. Kollin und der Wahrsager singen Lieder, die auf das Fest der Alten Bezug haben, und wenden sich öfter gegen die gekrönten Greise, die in den Logen dem reitzenden Schauspiel mit Entzücken zusehen. Gegen das Ende des Ballets kehren sich durch eine schnelle Wendung zwey Reihen von Tänzern und Tänzerinnen von jedem Alter gegen diese Logen, und bieten in den schönsten Attitüden den geehrten Greisen Kränze an; und in eben dem Augenblicke öffnen sich, wie durch einen Zauberschlag, die Logen, worin sie sich befinden, und ein Schwarm von Kindern stürzen sich in dieselben, krönen die Alten, binden sie mit Blumenkränzen an, küssen sie und drücken sie in ihre Arme *)

Die Würde des Alters wird durch persönliche Vorzüge erhöht; der Ruhm schöner Thaten umstrahlt das Silberhaar, und ein solcher Greis repräsentirt uns das Edle und Große der Vorwelt. Von ihm belehren wir uns über die Ge-

schichte

*) Ich glaube, daß die Einschaltung dieser Beschreibung meinen ältern Lesern angenehm seyn, und den jüngern als Ermunterung und Achtung des Alters dienen werde.

schichte der Vergangenheit, und sie wird uns durch ihn, der selbst ein Theilnehmer derselben war, zur Gegenwart. Aber schon um sein selbst willen verdient das Alter unsere Achtung.

Das Alter bedarf der Unterstützung und der Pflege. Ruhen soll der Greis in den Armen seiner Kinder und Enkel; lange genug hat er die Sorgen und Mühe des Lebens getragen, laßt ihn in dem Hafen des Alters Sicherheit und Stille genießen. Die Jahre führen Schwächen herbey, die auch einst über den Jüngling und Mann kommen, wenn er die Schwelle des Alters überschreitet; sie müssen geschont, übersehen und mit Güte behandelt werden. Die Krankheiten des Alters drücken hart, aber sie werden durch Theilnahme erleichtert, und der leidende Alte vergißt einen Theil seiner Beschwerden, wenn man mit Geduld seine Klagen hört; er fühlt die Aufopferung, die es der Jugend kostet, seine Schwächen zu tragen, und wird dadurch erquickt und beruhigt.

XIII.

Thätigkeit, Bewegung und Ruhe.

Die Thätigkeit erhält und verlängert das Leben, sie spornt die Jugend, sie giebt aber auch noch dem Alter einen sanften Reitz. Es ist zwar nicht mehr

die

die rasche stürmische Arbeitsamkeit des Jünglings und Mannes; aber es ist noch immer ein nützliches Würken, welches oft jene Vielgeschäftigkeit an Verdienst übertrift. Die Gewohnheit knüpft die Liebe zur Beschäftigung an unser Leben; sie wurde uns in der Kindheit zur Gesellschafterin gegeben, und verläßt uns nicht im Silberhaar. Eine wohlgeordnete mäßige Arbeitsamkeit, wobey die Geschäfte einander in bestimmter Zeit folgen, wo jedem Tag seine gewissen Arbeiten angewiesen sind; diese Geschäftigkeit unterhält und nährt das Alter. Nicht in einem Vielerley umher schweifende Geschäftigkeit, oder unruhiges Treiben von einem Geschäft zum andern, wodurch die Kräfte aufgerieben werden, sondern jene stille bedachtsame Arbeitsamkeit kommt auch dem Greise zu; es ist nicht mehr das harte Arbeiten und Gespanntwerden um Broderwerb, sondern eine ruhige Beschäftigung mit leichten und angenehmen Dingen, welche dem Alter angemessen ist. Für alte Leute gehören weniger Körperarbeiten, aber ihr Gemüth ist in desto mehrerer Thätigkeit, um die Erfahrung ihres langen Lebens gemeinnützig zu machen; und sie erwerben sich um ihre Freunde, um die jüngere Welt, besonders um den Staat durch Rathgebung und Weisheit Verdienste. Für nichts muß das Alter sich mehr hüten, als daß es sich

nicht der Erschlaffung und der Unthätigkeit überlasse *). Zuweilen sind es kleinliche Beschäftigungen, womit alte Leute sich die Zeit vertreiben, aber sie dienen doch um ihre Aufmerksamkeit zu unterhalten, um sie an irgend etwas zu heften, und üble Laune zu verscheuchen. Es giebt ehrwürdige Alte, die ihre Muße sehr edel ausfüllen.

Die angenehmsten Arbeiten für das Alter sind theils diejenigen, die sie an die gewohnten Geschäfte ihrer Jugend erinnern, theils die, an welche sich gern die Hoffnung eines weitern Lebens und der Zukunft schmiegt. Wie gern ahmen alte Leute noch den Gang der Geschäfte und die Arbeiten nach, die ihnen in ihren besten Jahren theuer waren; so leben sie ihre Jugend noch einmal zurück. Während dieser Beschäftigungen knüpfen sich eine Menge Vorstellungen aus ihren frühern Zeiten an, und das treue Gedächtniß, mit einer leb-

*) Senibus autem labores corporis minuendi, exercitationes animi etiam augendæ videntur. Danda vero opera ut et amicos, et juventutem, et maxime rempublicam consilio, et prudentia quam plurimum ad juvent. Nihil autem magis cavendum est senectuti, quam ne languori se desidiaque dedat.

Cic. de Off. l. I. c. 32.

lebhaften Imagination läßt sie wie in einem Spiegel ihre schönsten Tage sehen; der Traum in die Vergangenheit ergötzt den Menschen eben so sehr, als der Traum in die Zukunft. Besonders angenehm ist es dem edlen Greis, die Vollendung der Werke seines frühern Lebens, der Genuß seines Fleißes, und das Fortbauen an nützlichen Anstalten, der Anblick der reifenden Saaten seiner Jugend. Alte Leute sehen gern in die kommenden Tage, und die Sorge für das, was nach ihnen geschehen soll, beschäftiget sie sehr; sie bauen für ihre Kinder und Nachkommen, sie pflanzen Bäume, deren Früchte ihre Enkel genießen *), und suchen so im Geiste ihr Daseyn in ferne Zeiten auszudehnen. Anordnungen und Anstalten, die Verwaltung ihres Hauswesens, das Entwerfen der Pläne zur Versorgung der Ihrigen, sind Beschäftigungen der Alten; besonders Oekonomie, Land- und Gartenbau, womit sie den Rest ihrer Tage in der schönen Natur zubringen, so frey, still und einfach wie sie. Die Wissenschaften sind der Trost des Alters, sie gewähren ihm manche heitere Stunde. Alte Litteratur, alte und neue Geschichte haben einen besondern Reitz für das

*) Serit arbores, ut alteri seculi prosint.

das Alter, indem sie es in die ihm so angenehme Vergangenheit zurück führen. Ueberhaupt zeigt sich der wohlthätige Einfluß der Kultur ganz besonders in Erleichterung und Veredelung des Alters. Wie mannigfaltige Lebensgenüsse sind dem gebildeten Menschen noch zu der Zeit offen, wo der Rohe sich mehr dem Zustande der Thierheit hingiebt. Noch nach siebenzig, achtzig Jahren zeigten sich die Vortheile einer liberalen Erziehung. Der frühen Bildung zur Humanität, der Bereicherung des Geistes mit Kenntnissen, und des offnen Sinnes für Natur und Menschenwelt. Eine solche Bildung macht den Greis nicht fremd in der um ihn fortschreitenden jüngern Welt.

Die dem Alter so eigene Wißbegierde, sollte sie auch Neugierde seyn, zieht ihm unaufhörlich einen Stoff zur Geschäftigkeit herbey, läßt den Greis manches Unangenehme vergessen, treibt manche üble Laune hinweg, und macht ihm das gesellschaftliche Leben und die Mittheilung der Ideen zum Bedürfniß; sie zerstreut die Aufmerksamkeit auf das Unangenehme seines Schicksals durch mancherley Gegenstände, erregt manche angenehme Vorstellung aus den Zeiten seiner Jugend durch die Vergleichung mit der Gegenwart. Selbst die Erneuerung der Gegenstände um uns her, die Beschäftigung mit uns noch unbekannten Dingen,

die

die Verwechselung unsers Aufenthalts, giebt dem Leben im Alter manchen Reitz, und verhütet, daß wir nicht durch beständiges Einerley in eine gänzliche Unthätigkeit und Trägheit versinken.

Träger Müssiggang und gänzliche Geschäftlosigkeit bey noch vorhandenen Kräften ist eben so lästig, als es selbst im Alter verhaßt macht, besonders wenn diese Unthätigkeit die Fortsetzung eines ganzen vorhergehenden müssigen fruchtlosen Lebens ist. Solche Menschen straft der Dichter also:

Greis, und zugleich auch Kind, starb er, noch eh' er war;
Er lebte keinen Tag — und zählte achtzig Jahr.

Auch eine den Kräften gemäße körperliche Thätigkeit und Bewegung ist im Alter heilsam dadurch werden vorzüglich die Hauptorgane des Menschen, Magen und Lunge gestärkt; nur darf diese Bewegung nicht bis zur Müdigkeit und Erschöpfung gehen, noch zu heftig seyn. Kleine Spaziergänge, Fahren im Wagen, kleine Reisen sind besonders zu empfehlen. Um so besser ists, wenn diese mäßige Bewegung zur täglichen Gewohnheit wird und einen Haupttheil der Ordnung des Lebens im Alter ausmacht. Ein mehr als hundertjähriger Greis pflegte täglich einen kurzen Spa-

ziergang zu halten, bey rauher Witterung und im Winter gieng er um dieselbe Zeit in einem Saale umher. Ein anderer alter Mann läßt sich alle Nachmittage eine Stunde ausfahren. Gewisse kleine Handarbeiten, die wenig Anstrengung erfordern, auch Bewegungsspiele gewisser Art *) dürften den Alten sehr nützlich seyn. Selbst die Uebung der Stimme, das laute Lesen, das Sprechen sollte nicht vernachlässiget werden, als ein Mittel zur Stärkung der Lunge und Beförderung der Verdauung. Man kann behaupten, daß diese Uebung bey Predigern und Schuhllehrern etwas zur Verlängerung des Lebens beyträgt; nur muß sie nicht zu heftig seyn, wodurch die Lunge allzusehr erregt wird, das Blut zu heftig gegen das Herz und die innern Theile drängt, woher Beängstigung, Herzklopfen, auch wohl Schlagfluß erfolgen kann, wie es denn nicht selten ist, daß alte Prediger auf der Kanzel vom Schlage getroffen werden. **Attelus**, ein Greis, strengte sich bey der Vertheidigungsrede des **Quinctius** sehr heftig an, bekam mitten im Sprechen einen Schwindel, fiel nieder, und starb in wenig Tagen dararf **).

Ein

*) Man sollte eigene Spiele und körperliche Uebungen für das Alter erdenken, wie sie der würdige **Guthsmuths** für die Jugend erfunden und vorgeschlagen hat.

**) Plutarch in Flaminio.

Ein ruhiges stilles Leben ist die Wiege des Alters. Frey von Sorgen und drückendem Kummer, seiner selbst und seiner Zeit Herr zu seyn; wohl ausgedient im bürgerlichen Wirkungskreise, ohne Amt sich selbst und den Seinen angehören, giebt ein heiteres, gesundes und langes Alter *). Ermüdet von einer Reihe von Jahren und ihren Arbeiten und Leiden, von dem Getümmel der Welt, und übersättigt von ihren Ergötzlichkeiten zieht sich der Mensch im Alter in einen engern Kreis zurück, und dies um so lieber, je thätiger und stürmischer sein bisheriges Leben war, um noch den Rest seiner Tage ungestört zu genießen. „Ein graues Haupt, sagt **Jean Paul**, verbirgt sich „gern, ehe es verscheidet, und sucht, wie Vögel, ei„nen dunkeln Ort zum Einschlafen." —

Die litterarische Ruhe, die ländliche Ruhe erquickt und stärkt das Alter, so auch jeder Nach-

 laß

*) Uti aliquis optimam nactus constitutionem corporis, secedens ab omnibus (negotiis) quæ per vitam in communem usum suscipiuntur, sibi soli vixerit, nec ægrotabit, nec morietur ante summum tempus vitæ.

Galenus.

laß von Geschäften, obgleich nicht gänzliche Unthätigkeit, denn solche würde vielmehr die völlige Abspannung der Kräfte bewürken. Menschen, die zu hohen Jahren kamen, waren noch immer im Alter sehr geschäftig, nur muß man sich darbey eine Thätigkeit denken, wie sie ihrem Zustand gemäß ist. Der größte jetzt lebende philosophische Greis, Kant, sagt selber: „Im Alter sich zu „pflegen oder pflegen zu lassen, blos um seine „Kräfte, durch die Vermeidung der Ungemächlich„keit (z. B. des Ausgehens im schlimmen Wetter) „oder überhaupt die Uebertragung der Arbeit an „Andere, die man selbst verrichten könnte, zu scho„nen, so aber das Leben zu verlängern, diese Sorg„falt bewirkt gerade das Widerspiel, nämlich das „frühe Altwerden und Verkürzung des Lebens *).“

Man muß im anfangenden Alter, sich nicht auf einmal zur Ruhe begeben, die schnell ablassende Gewohnheit der Geschäfte bringt schädliche Unordnungen im Körper hervor, und viele Alte giengen auf diese Art bald zur ewigen Ruhe über. Nur nach und nach muß man die gewohnte Thätigkeit verlassen. Mit den zunehmenden Jahren

und

*) Hufelands praktisches Journal. B. 5. St. 3. S. 713.

und abnehmenden Kräften nimmt auch allmählich die Ruhe zu. Das höchste Alter verlangt zuweilen eine gänzliche Ruhe, und selbst diese verlängert ihr Daseyn, indem die Empfindlichkeit und Reitzbarkeit auf einen hohen Grad vermindert, und die Thätigkeit der Verrichtungen des Körpers zwar schwach aber ungestöhrt fortwirkt. Ein 93 jähriger Greis hütete neun und ein halb Jahr hindurch bis zu seinem Ende das Bette *).

XIV.

Von dem Schlaf.

Der Schlaf alter Leute ist gewöhnlich gestört, unterbrochen durch mehrmaliges Erwachen, sie werden oft durch furchtbare Träume erschreckt, und bringen einen Theil der Nacht wachend zu, ehe sie einschlafen können **), und doch ist der Schlaf

*) Homer in der angeführten Hymne auf die Aphrodite, sagt vom Thithon v. 235: Ουδ᾽ τί κινησαι μελειον δωνατ, ουδ αναιραι Ηδε δε ακατα θυμον αριση φαινετο βουλή εν θαλαμω κατεδηκε.

**) Hierüber drückt sich C. Gallus also aus:

Ipsa etiam cunctis requies gratissima somnus
Abuolat, et sera vix mihi nocte redit:
Vel si lassatos unquam dignabitur artus,
Turbitus in quantis horret imaginibus.

Schlaf das größte Erquickungsmittel für sie. Diesen unruhigen Schlaf müssen sie als eine unabwendbare Beschwerde ihrer Jahre tragen, und man würde vergeblich ihnen den ruhigen festen Schlaf junger Leute zu verschaffen suchen. Den Schlaf durch Arzneymittel zu befördern würde nur kurze Zeit gelingen, und weil dadurch der allgemeine Zustand des Körpers, von dem der Mangel des Schlafs abhängt, nicht gehoben werden könnte, so würde ein solcher erkünstelter Schlaf schädlich seyn. Ist aber der mangelnde oder gestörte Schlaf eine Folge von Krankheit, so muß man die Hülfe des Arztes suchen. Mäßigkeit im Speisegenuß, besonders beim Abendessen, Bewegung in freier Luft, lauwarme ganze Bäder, oder Fußbäder, können als unschuldige Beförderungsmittel des Schlafs empfohlen werden.

Man überlasse sich nicht zu sehr der Gemächlichkeit, benutze vornehmlich die Stunden Vor-Mitternacht zum Schlaf, gehe zeitig zu Bette und stehe frühe auf; denn es ist besser nur wenige Stunden ununterbrochen schlafen, als das wechselnde Erwachen und Wiedereinschlummern, welches durch eine täuschende Ruhe, Sinne und Kräfte abstumpft. Die Morgenstunde ist auch eine Freundin des Alters, und alte Leute leben oft mehr

in ihr als junge *). Um den Schlaf herbeyzuziehen, lassen sich einige so lange vorplaudern, oder vorlesen, bis sie einschlafen; andere suchen, wenn sie besonders wegen vielerley Vorstellungen nicht in Schlaf kommen können, ihre Aufmerksamkeit bloß auf einen einzigen einfachen Gegenstand, wobey sich nicht viel denken läßt, zu verwenden. Sie rechnen z. B. das Alphabet durch oder zählen. Federbetten sind für alte Leute den Matratzen vorzuziehen, weil sie mehr Wärme geben.

Der Mittagsschlaf ist für alte Leute wahres Bedürfniß, um so mehr müssen sie den Tag über einige Zeit der Ruhe genießen, da sie des Nachts nicht lange ununterbrochen schlafen können.

XV.
Von der Wärme.

Wärme ist das Element der Alten, welche sie nicht nur wegen Abnahme der innern natürlichen Wärme des Körpers und der Empfindlichkeit gegen

*) Es ist nicht unwahrscheinlich, daß die Mythe vom alten **Thiton** dem Geliebten der **Aurora** darauf anspielt, daß Alte viel mit der Morgenstunde zu thun haben, wenn auch nicht außer dem Bette.

gegen Reitze überhaupt in einem höhern Grade vertragen können als junge Leute, sondern sie auch mehr bedürfen. Die Kälte, besonders eine kalte feuchte Luft, ist für Alte sehr unangenehm und nachtheilig, besonders wenn sie nicht durch beständigen Aufenthalt in nördlichen Gegenden die Kälte zu ertragen gewohnt sind. Im Winter, besonders je rauher und kälter er ist, befinden sich bejahrte Leute, meistens schlecht, so bald aber der warme Frühling eintritt kommen sie hervor, aus ihrem Winteraufenthalte, fühlen sich neu gestärkt und erquickt, leben dann ziemlich heiter und wohl, den Sommer hindurch, bis sie wieder zu kränkeln anfangen, wenn der Winter kommt. Mäßig warme Zimmer ersetzen den Alten das wärmere Klima. Die Römer schickten ihre Greise in das wärmere Neapel, wo sie noch älter wurden, als in dem weniger warmen Klima von Rom. Alte bedürfen erwärmende Nahrung, warmer Kleider und warmer Betten, die sie im Winter durch Wärmflaschen erwärmen. Eine geringe Erkältung schadet den Alten weit mehr als jungen Personen. Man findet nicht selten alte Leute, die sich des Nachts nicht recht zugedeckt haben, todt im Bette. Jedoch ist bloß ein mäßiger Grad der Wärme Alten zuträglich, wenn auch ein höherer, als bey welchen sich junge Personen wohl befinden.

Ueber=

Uebermäßige Wärme ist ihnen schädlich, da sie ihren ohnedem saftarmen Körper austrocknet, und zu stark konsummirt.

XVI.

Von warmen Bädern, Friktionen und Salben.

Schon in dem frühesten Weltalter befanden sich die Greise beym Gebrauch der warmen Bäder sehr wohl. Medea war es, welche sie zur Erquickung und Stärkung des Alters einführte. Im Alterthum war das Baden den Greisen so gewöhnlich, wie die übrigen Verrichtungen des Tages, wie Essen und Schlaf, welches aus einer Stelle der Odyssee *) erhellet. Was ist auch wohl schicklicher und heilsamer für einen alten, schwachen, trockenen Körper, als das lauwarme Bad, welches ihn anfeuchtet, neuen Reitz und Stärke giebt. Vornehmlich wird dadurch das Hautorgan in Thätigkeit gesetzt, und eine gleichmäßige Verbreitung der Lebenswärme bewürkt, die Straffheit der Fasern vermindert, die verstopften Oeffnungen der einsaugenden und ausdünstenden Haut-

ge-

*) Gesang 24 253.

gefäße geöffnet und so die freye Ausdünstung hergestellt. Dem starken jugendlichen Menschen dient das kalte oder kühle Baden, aber dem Schwächlichen das warme. Nachtheilig aber sind die heißen Bäder, und zwar nicht sowohl als Heilmittel in gewissen Krankheiten, sondern wenn sie zu einer Gewohnheit gemacht werden, wie es die Sitte der Römer in verderbten Zeiten war; auf diese Art erschlaffen sie, erregen Verdünstung der Säfte und schwächen. Dies ist der Fall vornehmlich, wenn die heißen Bäder in der Jugend oder mittlern Alter gebraucht werden; in spätern Jahren wird ohnedies mehr Wärme vertragen und ist heilsam; folglich kann man auch wärmer baden, und zwar in dem Grade, als es für unsere Empfindung angenehm ist. Franklin, der sich selbst in seinem Alter durch das warme Bad stärkte, empfahl einem Manne von 65 Jahren der in geistigen Getränken etwas ausgeschweift hatte, und lange Zeit jährlich am Podagra litt, und schon eine große Abnahme der Kräfte und sein herannahendes Alter verspürte, das warme baden wöchentlich zweymal, in der Absicht um das Ueberhandnehmen des Alters zu verhüten. Er badete wöchentlich zweymal und erlangte dadurch seine Stärke und Gesundheit wieder, bekam nur noch wenige Rückfälle vom Podagra, und wurde

über

über 80 Jahr alt. Er setzte das Baden bis an seinen Tod fort.

Man muß das Bad nur bey einer gleichmäßigen Temperatur des Körpers anwenden, also nicht durch Leidenschaft oder Bewegung erhitzt seyn; auch darf man nicht gleich nach dem Essen baden, wohl aber vor Tische und nach der geschehenen Verdauung erst 3 bis 4 Stunden nach dem Essen. Nach dem Baden muß man Erkältung verhüten, aber sich auch nicht allzuwarm halten, und sich nicht darauf ins gewärmte Bette legen, weil dadurch ein allzu heftiger schwächender Schweiß entsteht. Mit den zunehmenden Jahren wird auch der Grad der Wärme des Bades vermehrt. Ob Bäder von frischem Blut, welche einige für besonders stärkend hielten, alten und schwachen Personen zu rathen sind, mag ich nicht entscheiden, obgleich etwas darinn liegt, da die Bäder von Milch Kinder und Greisen so stärkend und nährend sind. **Boerhave** empfiehlt letztere vornehmlich den Alten. Bäder von Wein, von warmen Wasser mit Brandtwein, von Fleischbrühe sind allerdings um so reitzender und kräftiger, wer sie zu gebrauchen das Vermögen hat. Durch einen Zusatz von stärkenden reitzenden Mitteln, von aromatischen Kräutern, Seife, Kleyen, Malz u. s. w. werden die Bäder noch stärkender. Man

muß nicht vergessen, daß durch die Bäder auch lebende Theile in den Körper gebracht werden können, und daß sie auch deshalb im hohen Alter bey schwacher und halb gelähmter Verdauung um so nützlicher sind. Auch das warme Waschen des ganzen Körpers mit Wasser und Wein, oder verdünnten Brandtwein ist zu eben diesem Zweck, als die Bäder Alten, zu empfehlen, ob es ihnen gleich an Würksamkeit nachsteht. Endlich muß man in Rücksicht des Gebrauchs und der Einrichtung der Bäder den Arzt um Rath fragen.

Mit dem Baden kann man sehr nützlich die **Friktionen** und das **Salben** verbinden; beydes Mittel, welche das Alterthum so sehr schätzte, und die man mit Unrecht vergessen hat. Das Reiben ist als ein sanftes Bewegungsmittel zur Erregung der Lebensthätigkeit für das Alter um so angemeßner, da man, jemehr die Jahre fortrükken, sich an Passive mehr als an Active Bewegung gewöhnen muß; es ist stärkend für die Haut, befördert den Umlauf der Säfte, lößt Stockungen, und würkt um so mehr gleich unmittelbar nach dem Baden, um die Thätigkeit der Lebenskräfte zu verallgemeinern, von deren gleichmäßigen Würksamkeit ein großer Theil unsers Wohlbefindens abhängt. Allzuheftiges Reiben verhärtet, sanftes erweicht, allzulang fortgesetztes schwächt,

ge-

gemäßigtes stärkt *). Bey geschwächter Verdauung dient das sanfte Reiben der Magengegend; auch kann es überhaupt des Morgens und Abends geschehen, und wird im letztern Falle zu einem Beförderungsmittel des Schlafs dienen. Man reibt nach allen Gegenden des Unterleibes im Kreiße herumfahrend 5 bis 7 Minuten lang sanft, doch nicht ohne abwechselndes Andrücken.

Das Salben mit Oel, oder wenn man will, mit wohlriechenden kostbaren Salben, war nach vorhergehendem warmen Baden bey den Griechen und Römern allgemein gebräuchlich, es wurde auch jeden Morgen, so bald man das Bette verließ, ohne baden angewendet; und verdient gewiß für alte Leute bey Trockenheit und Härte der Fasern Empfehlung. Das Salben muß ganz sanft geschehen mit einen leinen Fleck oder weichen Schwamm, womit man bloß die Haut berührt. Der englische Consul in Alexandrien Herr **Baldwin**, der sich durch die Entdeckung der Oeleinreibung zur Verhütung und Heilung der Pest verdient

*) Hippocrates dixit, Frictione, si vehemens sit durari corpus: si lenis, molliri; si multa, minui: si modica, impleri

Celsus L. II. c. 14.

dient gemacht hat, stärkte sich durch Bäder von lauwarmen Wasser, wozu er Oel goß. Er ist jetzt ein Mann von 60 Jahren, und hat durch seinen Aufenthalt in warmen Ländern, und durch seine sitzende Lebensart einen großen Theil seiner vormaligen Herkulischen Stärke verlohren. So oft er aber ein laues Bad nimmt, und eine Kaffeeschaale reines Ollivenöl in die Badwanne gießt, fühlt er sich so kraftvoll wie in seiner Jugend. „Wäre es nicht anzurathen, sagt der Graf von **Berchthold**, daß der, bey welchem Alter und Schwäche herannahet, alle Wochen ein oder zweymal das Beyspiel des Herrn Baldwin nachahmen möchten *)?"

XVII.
Genuß reiner Luft.

Der Genuß einer reinen heitern Luft erquickt den Greis; und nichts ist wohlthätiger nicht nur für unsere Lunge, sondern auch für den ganzen Körper, in welchen die Luft auch durch die Haut eindringt. Wie fühlen sich nicht alte Leute im warmen Früling belebt! In Gegenden, wo eine reine freye Luft

*) Hufelands praktisches Journal B. 7, St. 2, S. 102.

Luft ist, werden die Menschen vorzüglich alt. In gebirgigen Gegenden, jedoch nicht auf allzuhohen Bergen, findet man vornehmlich alte und dabey kräftige Menschen. Im schlesischen Riesengebirge sah ich einen Greis von 96 Jahren, der noch große Lasten über die steilsten Gebirge trug. Auch für reine gesunde Luft in ihren Wohnungen, besonders im Schlafzimmer, müssen Alte sorgen, jemehr eine feuchte dumpfigte Wohnung der Gesundheit nachtheilig ist. Das Landleben ist so ganz geeignet für die Alten, daß sie in der freyen Natur, als in einem Hafen, so gern die Ruhe ihrer späten Tage suchen. Die damit verbundene Stille und Geräuschlosigkeit, die einfachen und gesunden Beschäftigungen des Landmannes, besonders wenn sie nicht sowohl in nothwendiger, drückender Arbeit besteht, sondern in der Leitung dieser Geschäfte, in der Anordnung des Ganzen, oder die leichtern Arbeiten dieser Art haben einen eigenen Reitz für den Alten, dessen Kräfte noch nicht ganz geschwächt sind. So fanden wir von jeher alte Könige, Staatsmänner und Geschäftsleute in ländlicher Stille sich selber lebend *).

XVIII.

*) Mea quidem sententia haud scio, an ulla beatior esse possit: neque solum officio, quod ho-

XVIII.
Kleidung.

Wenige Menschen wissen, wie wichtig der gute Zustand der Oberfläche unsers Körpers im Betreff unsers Wohlbefindens ist; die Haut ist das Verbindungsorgan zwischen uns und den uns umgebenden Dingen, sie nimmt zuerst die Einflüsse von aussen, besonders der Luft, auf. In diesem Organ wird die Würkung derselben modifizirt, und dann erst unserm übrigen Wesen mitgetheilt Vermöge der Haut wird ein großer Theil dessen, was aus dem Innern des Körpers entfernt werden soll, fortgeschaft; in dem Hautorgan würkt vorzüglich die allgemein belebende Kraft unsers Körpers. Hieraus erhellet, wie viel zur gleichmäßigen Thätig-

hominum generi universo cultura agrorum est salutaris; sed et delectatione, quam dixi, et saluritate, copiaque omnium rerum, quæ ad victum hominum, ad cultum etiam deorum pertinent: ut quoniam hæc quidam desiderant, in gratiam jam cum voluptate redeamus. Semper enim boni, assiduique domini referta cella vinaria, olearia, etiam penaria est, villaque toto locuples est: abundat porco, hædo, agno, gallina, lacte, caseo, melle.

Cato de sen.

tigkeit des Lebens und der in uns würkenden Kräfte auf die freye ungehinderte Thätigkeit in dem Organe der Haut ankommt. Unsere eigene Empfindung lehrt uns, welchen Einfluß freye oder gehinderte Ausdünstung auf unser Befinden hat, wie wir nach dem Bade leichter Ausdünsten und uns heiterer fühlen, wie wir bei plötzlichem Uebergang aus der Hitze zur Kälte uns sogleich übel befinden, Schnupfen, Kopfweh nnd Schwindel bekommen. Nur muß man sich unter Ausdünstung des Körpers nicht immer das Schwitzen, den stärksten Grad desselben, denken; sondern so lange die Haut ihre gehörige Lebensthätigkeit hat, dünstet der Mensch fortdauernd aus, wenn auch unsern Sinnen unmerklich. Die äußere Haut ist ein Gewebe von unzähligen kleinen Gefäßen, deren Oeffnungen gegen die Oberfläche des Körpers gekehrt sind, und aus der umgebenden Luft unaufhörlich Theilgen in den Körper einsaugen, so wie von allem, was die Haut unmittelbar berührt; daher es nicht einerley ist, ob schmutzige oder reinliche Körper zunächst mit unserer Haut in Berührung kommen, ob giftige Ausdünstungen sie treffen, und endlich von welcher Temperatur die Dinge sind, die auf unsere Oberfläche wirken. Die Haut enthält eine Menge Nerven, welche einen Theil der Nerven ausmachen, welche zu den innern

Hauptorganen des Lebens, dem Gehirn, der Lunge und des Magens gehören, durch diese werden uns die Empfindungen von der Außenwelt mitgetheilt; wie wenig kann es gleichgültig seyn, von welcher Beschaffenheit diejenigen Körper sind, welche zunächst auf unsere nervenvolle reizbare Haut treffen. Die Pflege unsrer Haut ist daher ein sehr wichtiger Theil der Pflichten für unsre Gesundheit, und von welchem großen Werth ist die Reinlichkeit, die nicht nur die Reinigungsmittel, Waschen und Baden betrift, sondern auch die Kleidung, besonders solche, die man unmittelbar auf der Haut trägt, und die unaufhörlich auf unsern Körper würkt. Es kommt nicht blos auf die Reinlichkeit, sondern auch auf die Beschaffenheit der Kleidung an. Das erstere brauche ich kaum empfehlen zu dürfen, nur blos zu bemerken, daß eine Kleidung, die wir zu lange unmittelbar auf dem Körper tragen, durch die, besonders bei starker Ausdünstung, aufgenommenen Unreinlichkeiten verursacht, daß solche wieder in den Körper eingesogen werden; daher das Bedürfniß des fleißigen Wechselns der Wäsche.

Im Alter kleide man sich wärmer, als in der Jugend; und so bedarf man, bei zunehmenden Jahren immer wärmerer Bedeckung. Es kommt hierbei viel auf Gewohnheit an. Wer in der Ju-

gend sich sehr warm kleidet, bedarf schon im angehenden Alter einer noch wärmern Kleidung, wenn er sich nicht den Folgen der Verkältung aussetzen will. In der Jugend sind allzuwarme Kleider der Gesundheit nachtheilig, indem sie die Haut in eine beständige Ausdünstung setzen, sie erschlaffen, und dadurch den ganzen Körper verweichlichen und schwächen. Um so mehr wird man dann im Alter gegen alle Luftveränderung empfindlich, vielmehr sollte man sich die wärmere Bekleidung, das Pelzwerk, bis auf die späten Jahre aufbewahren. Die Empfindlichkeit gegen die äußere Luft lehret im Alter am besten, wie warm wir uns kleiden sollen. Alte Leute bedürfen besonders warme Kopfbedeckung und müssen den Unterleib warm halten. Die flanellne oder wollne Kleidung auf der bloßen Haut, sollte man erst mit angehendem Alter tragen, da sie in der Jugend aus den vorher angegebenen Gründen nachtheilig zu seyn scheint; wei sie die Haut zu sehr reizt; diese Bekleidung verhütet den schädlichen Einfluß der abwechselnden Lufttemperatur, sie erhält den Körper in gleichmäßiger Wärme. Auch wollne Strümpfe sind alten Leuten zu empfehlen, je schädlicher ihnen die Erkältung der Füße ist. Im Alter muß man um so genauer in seiner Kleidung sich nach der Veränderung der Jahreszeit richten, und die Winterkleider beyzeiten hervor suchen.

XIX.

Speisen und Getränke.

In Rücksicht des Speisegenusses sind alten Leuten folgende Grundsätze zu empfehlen.

1. **Man gehe nicht ohne Noth von der gewohnten Nahrungsart ab.** Je älter der Mensch wird, desto mehr bekommt die Gewohnheit Macht über ihn. Veränderungen fallen ihm um so schwerer, und bestehen einen um so härtern Kampf der Natur. Schon der Wechsel gewisser Speisen und Getränke erfordert im Alter Aufmerksamkeit.

2. **Die Aenderung der bisher gewohnten Diät, darf nur nach und nach geschehen.** Alte Leute, die auf einmal von einer geringen Nahrung zu einem reichlichen Tisch kamen, wie **Parr**, der, seiner frugalen Kost entzogen, aus der königlichen Küche gespeist wurde, verfallen in Krankheiten, scheinen zwar anfänglich dadurch eine Zeitlang neu belebt zu seyn, aber schnell werden sie von Schwäche ergriffen, die sich nicht selten mit Schlagfluß und einem plötzlichen Tode endet.

3. **Mit zunehmenden Jahren muß die Kost nahrhafter und reitzender eingerichtet werden.** Die erschlafften geschwächten Verdauungs-Werkzeuge bedürfen nun eines stärkern

Rei-

Reitzes zu ihren Verrichtungen, daher die Nahrungsmittel der Alten sowohl reitzender, als auch verdaulich seyn müssen. Auch das mangelnde Kauen bey fehlenden Zähnen, verursacht, daß erst jene wichtige Zubereitung zur Verdaulichkeit der Speisen, den Alten abgeht, welcher Abgang durch die Art der Nahrungsmittel ersetzt werden muß. Daher die Nothwendigkeit und Nützlichkeit des Weins für Alte, daher sind ihnen milde Speisen, wie Milch, Pflanzenschleime, daher gelindreitzende Fleischbrühen, gebratenes Fleisch so dienlich, daher auch warme gewürzhafte Suppen Alte so sehr erquicken. Zum Vortheile ihrer Gesundheit sind alte Leute große Freunde von Suppen, die ihnen bey ihrem trockenen Körper zu statten kommen, besonders, wenn sie wenig trinken.

4. **Die Reitzbarkeit und Nahrhaftigkeit der Speisen wird nach dem Grade des Alters, nach der Zunahme der Schwäche vermehrt.** Alle Reitzungen müssen daher mit dem Fortgange des Alters erhöht werden, welches ein Haupterforderniß zur Lebenserhaltung im Alter ist. Dieser Uebergang zu reitzbaren Genüssen ist um so leichter für den, der in der Jugend mäßig gelebt hat, ihm bleibt immer noch für das Alter übrig etwas hinzuzusetzen, je weniger er bisher die erregenden Dinge verschwendet hat. So

wie

wie eine minder reitzende und stärkende Nahrung den Alten nicht mehr gehörig erquicken will, wird sie etwas reitzender eingerichtet. Man genießt weniger und trinkt mehr Wein, man trinkt ein stärkeres Bier, man gehe endlich vom Wein zum Brandtwein über im hohen Alter. Nur versteht es sich, daß dann der Brandtwein nicht als Getränk, sondern als Arzney in aller Mäßigkeit gebraucht werden muß.

5. **Man esse lieber wenig auf einmal und oft, um den Magen nicht zu sehr zu überladen, und doch in einer beständigen Thätigkeit zu erhalten.** Sokrates befahl dem Aufwärter, ihm nur wenig Getränke einzuschenken, aber so oft als er es verlangen würde. Alte Körper müssen oft befeuchtet werden. So ist die Aeusserung eines Greises von mehr als hundert Jahren zu verstehen, der auf die Frage, wodurch er so alt worden sey? antwortete: ich aß ehe mich hungerte, und trank ehe mich dürstete *).

Es bedarf nicht besonderer Speisen und Getränke für Alte, sondern nur der Mäßigkeit im Genuß; **) bey Uebermaaß an Speisegenuß leidet

*) Edendo, antequam esurirem, et Potando, antequam sitirem. *Baco* Hist. vitæ e mortis.

**) Tantum cibi et potionis adhibendum, ut reficiantur vires, non opprimantur. *Cic.*

det besonders das Alter an Magenbeschwerden, Stockungen, Anhäufungen von Unreinigkeiten im Unterleibe, an unterdrückter Ausdünstung, wodurch eine Anlage zu schleichenden Fiebern, Wassersucht und Scorbut gebildet wird. Es ist gut, nicht bloß bey einerley Speisen zu bleiben, sondern durch mannigfaltige Speisen den Magen mäßig zu reizen. Beym fortgehenden Alter bedarf es immer dünnerer leichterer Speisen, zu deren Verdauung die abnehmende Kraft des Magens zureicht, Speisen, deren Feuchtigkeit und leichte Nahrhaftigkeit der Trockenheit des Körpers zu statten kommt. Ein alter Magen ist nicht mehr so reizbar, wie in der Jugend, und erinnert nicht so lebhaft, oft gar nicht, an das Bedürfniß der Speisen und des Getränks; man muß daher essen und trinken, ohne besonders dazu vom Hunger oder Durst gereizt zu seyn. Um so gesünder ist, und besser bekommt das Essen in Gesellschaft, als allein; wobey jedoch alle Anstrengung des Geistes und alle Leidenschaften vermieden werden müssen. Empfehlungswürdige Speisen für Alte sind: junges Fleisch, Hühner, Tauben, Wildpret, feinfleischigte — nicht schwammigte — Fische, milde weiche, nicht blähende, Gartenfrüchte, gutes, wohl ausgegohrnes, nicht zu stark gesäuertes Roggenbrodt, leicht verdauliche Mehlspeisen mit Zucker und milden Gewürzen, rohe Eyer. Der

Der Honig wurde von den alten Aerzten angepriesen *) und ist ihnen wegen des anhäufenden Schleims sehr dienlich. Eben daher ist auch der Zucker alten Leuten nützlich; der Zucker ist wegen seiner nahrhaften Eigenschaft bekannt, in dem die Neger auf den Zuckerinseln zur Zeit der Reife des Zuckerrohrs sehr stark und fett werden. Ich habe mehrere Alte gekannt, die immer Zuckersachen bey sich führten, und den ganzen Tag davon genossen.

Das Wasser bekommt den Alten wohl, nur ist es gut, wenn sie, weil es zu wenig reizt, zugleich nebenbey Wein trinken, oder auch Wein mit etwas Wasser vermischt.

Der Wein ist das Getränk des Alters; aber nur ein reiner nicht saurer noch überschwefelter Wein, ein ächter alter Rheinwein, die edlen ölichten Weine, Tokaier, Madera, Malaga, ein solcher Wein vermag die Lebenskräfte wahrhaft zu stärken, und verdient die Milch der Alten genannt

zu

*) Als Johannes de Temporibus, von dem man wissen will, er sey gegen 300 Jahr alt worden, gefragt ward, wie er sich so lange erhalten habe? gab er zur Antwort, von Außen durch Oel, von Innen durch Honig. (Extra Oleo; intus Melle.)

A. a. O

zu werden. Zuweilen will der bisher gewohnte Wein nicht mehr schmecken, und man muß daher einen mehr reitzenden trinken. Ich habe in sehr hohem Alter sogar ein Widerwillen gegen Wein bemerkt, und den Brandtwein empfohlen, einigemal des Tages, besonders nach dem Essen, in kleinen Gaben zu nehmen, wodurch der geschwächte Magen mehr Reitzbarkeit bekommt; und der Erfolg war ganz nach Wunsch. Ein alter General, der in frühern Jahren viel ausgeschweift und die stärksten Reitze hatte auf sich würken lassen, trank nach dem 80sten Jahre Arrack, welches Getränk allein ihm noch vermochte die abgestumpfte Reitzbarkeit seiner Verdauungswerkzeuge zu erregen; er starb im 96ten Jahre.

Der mäßige Genuß einer gesunden, vorzüglich frisch gemolkenen Milch, ist Alten sehr heilsam. Die Milch hat in dieser Rücksicht die Empfehlung der frühesten Zeitalter vor sich *). Die Be-

*) Homer erwähnt der edlen Hippomolger, welche sich von Milch nährten, und vorzüglich alt wurden. Iliad. 13. v. 5. — Καὶ ἀγαυῶν Ἱππημολγῶν, Γλακτοφάγων, ἀβίων τε, δικαιοτατῶν ἀνθρώπων. ἀβίως ist nach Strab. L. VIII. p. 453 — 60. kein Völkername, wie andere erwähnen.

Bewohner der schweizerischen Alpen, welche das ganze Jahr hindurch keinen andern Trank als Milch, Molken und das reinste Wasser genießen, erreichen ein vorzüglich hohes Alter. Man hat auch alten Leuten angerathen, die Milch unmittelbar aus der Brust der Ammen zu saugen; nur muß man sich das, was ein sonderbar Ansehen hat, nicht zurückschrecken lassen, wenn vernünftige Gründe dafür obwalten. Chinesischer Thee mit Milch, mäßiger Genuß des Kaffee, besonders nach der Mahlzeit, Chokolade, ein ausgegornes gutes Bier, dient zum Wohbefinden der Alten.

XX.

Froher Muth im Alter und Regimen der Leidenschaften.

Der Geist muß vom Alter wo möglich nicht unterdrückt werden, sondern sich unter seinen Beschwerden aufrecht erhalten. Man muß dem Alter widerstehen und es wie eine Krankheit bekämpfen *). Das einsame Nachdenken über Dinge, die

*) Resistendum, senectuti est, ejusque vitia diligentia compensanda sunt. Pugnandum, tamquam contra morbum, sic contra senectutem. *Cicero.*

die sich nicht ändern lassen, die Vergleichung seines jetzigen Zustandes mit einer kraftvollen Jugend führt zur Unzufriedenheit und Murrsinn. Das Alter hat keine Grenzen, wie die Jugend, um so weniger ist sein Ende zu fürchten; und warum soll der gesunde Alte nicht jeden Tag eine weitere Fortsetzung seines Lebens hoffen? Im 83sten Jahre schrieb **Cornaro**: „Mein Ziel des Lebens ist mir noch nicht gesetzt! denn ich bin überzeugt, daß ich, wenn ich Zufälle des Ungefährs ausnehme, auf keine andere Art sterben werde, als bis sich die Natur selbst aufgelöset; weil ich durch meine Lebensordnung dem Tode alle übrigen Zugänge zu mir versperrt habe."

Dieser Muth zum Leben stärkt die Gesundheit und belebt die Kräfte, man befindet sich dabey um so wohler. Mag das Leben enden wenn es will, so hat man es doch genossen. Die Macht des Gemüths über den Körper, die Erhebung über die Beschwerden des Lebens muß dem Greis einen Stab leihen, auf den er sich, von der Last der Jahre niedergebeugt, stützt. Es gehört eine gewisse Stärke der Seele dazu, daß man sich nicht allen Uebeln ohne Widerstand hingiebt, oder durch zuviel Pflege seine Kränklichkeit nährt und seinem Hange zur Bequemlichkeit schmeichelt, durch unnützen und unzeitigen Arzneygebrauch, und durch

hipc=

hypochondrische Aengstlichkeit seine Gesundheit in Schwäche und Weichlichkeit, und seinen kränklichen Zustand in eine wirkliche Krankheit verwandelt; kurz es liegt etwas daran, wenn es heißt: man muß den Muth haben, gesund zu seyn. (Aude Valere.)

Es giebt eine eigene Seelenstimmung zum Altwerden, die wir an vorzüglich bejahrten Personen so sehr bewundern; sie wird theils durch die Jahre selbst herbeygeführt, theils durch Erfahrung und Uebung in den mancherley Vorfällen des menschlichen Lebens und durch einen wahrhaft philosophischen Sinn erworben. Diese Ruhe und Gleichmüthigkeit, Freyheit vom Joch der Leidenschaften, Abhärtung gegen unangenehme Eindrücke, Kälte des Verstandes, die sich nicht leicht überraschen läßt, kluge Bedachtsamkeit des Handels und Vorsicht zur Verhütung drohender Gefahren, Unerschütterlichkeit bey den Stürmen des Lebens, sind einzelne Züge dieser Gemüthsstimmung der Greise. Wenn eine muthige Jugend um ihn her zittert und zagt, wenn plötzliche Unfälle den jungen Mann verlegen machen, oder sich seiner ganzen Seele bemeistern, wenn alles in Thränen schwimmt und in Schmerz versinkt, steht der Greis in dem allgemeinen Ruin, fest und ruhig da. Ohne seine Fassung zu verliehren, ist er

der Tröster und Rathgeber seiner jüngern Freunde. So habe ich Alte gesehen, die fast unempfindlich gegen eigene Leiden waren, selbst der Tod ihrer Kinder konnte sie nicht niederbeugen, kein Verlust sie rühren, aber auch keine Freude übermäßig entzücken. Ueberhaupt scheinen die Leidenschaften, ausser da wo sie gewisse noch nicht ganz abgehärtete Seiten treffen, auf Alte nicht so tief und innig zu würken, als auf Jüngere. Es giebt Greise, die mit einem sehr heftigen Temperament in frühern Jahren ihres Lebens zum Zorn und andern gewaltsamen Leidenschaften geneigt waren, jetzt zwar auch leicht aufwallen; aber die leidenschaftliche Wirkung scheint mehr oberflächlich zu seyn, sie ist nicht von merklichen Veränderungen des Körperlichen begleitet.

Eine solche Gemüthsstimmung läßt sich auch durch Uebungen mehr und mehr zu eigen machen, so daß das Gemüth immer mehr Herrschaft bekömmt, der Charakter an Festigkeit gewinnt; sie ist es, die das Leben selbst bey großer Körperschwäche fristet, und im höchsten Alter den gänzlichen Untergang verspätigt. Ich kenne einen Greis von mehr als 80 Jahren, der in vielen wichtigen Geschäften steht. So oft er einen Brief erhält, von dem er sich einen unangenehmen Inhalt vermuthet, legt er ihn sogleich bey Seite, und erbricht ihn erst

erst in einer ruhigen Stunde, nach dem er sich auf mögliche unangenehme Fälle vorbereitet hat. Ueberhaupt verliehrt alles Widrige sehr viel von seiner schädlichen Würkung, wenn es uns nicht überracht, wenn wir uns die schlimmen Folgen bereits hinlänglich vorgestellt, und unsere Maaßregeln genommen haben.

Heiterkeit und gute Laune verlängert und versüßt das Alter. Die Hoffnung stärkt den müden Greis, läßt sie uns auch bloß das gelobte Land erblicken, in das wir nicht kommen, so ist doch diese Aussicht ein schöner Traum; und gewiß auch gute Träume gehören unter die Glückseeligkeiten des Lebens. Es ist ein düsterer Anblick, wenn man seine Laufbahn abgeschnitten sieht, wenn die Nacht, in die wir eingehen sollen, vor unsern Augen steht. Laßt uns lieber in der freundlichen Abendsonne uns erheitern, und in die schönen Gegenden schauen, die ihre goldene Strahlen beleuchten! Hoffnung muß den Menschen nie verlassen. Im Alter bedürfen wir von Zeit zu Zeit einer Erneuerung des Lebens, einer Abwechselung der Dinge um uns her, der Arbeiten und Einrichtungen für die folgende Zeit, zu der wir uns anschicken, und so gewöhnen wir uns mehr und mehr an das Leben. Professor Fillebορn sagt von dem weisen Garve, der zwar nicht sehr alt wurde, aber

kör-

körperlich das Alter an sich trug: gegen das Ende seiner Tage schafte er sich eine Menge neuer Bücher und andere Bedürfnisse an, als wollte er sich durch den Anblick neuer Umgebungen mit erneuern. Hunderte in seiner Lage würden sich aufgegeben, würden in dumpfer Unzufriedenheit und Trägheit ihre schmerzenvollen Tage und Nächte hingebrütet haben. Aber er hatte den Grundsatz eines großen Mannes angenommen, selbst dann alle mögliche, versteht sich vernünftige, Anstalten zum Fortleben zu machen, wenn man auch keine sichere Hoffnung dazu habe *).

Der Rückblick in die Jugend erheitert den Greis, indem er das Leben seiner Jugend noch einmal zurücklebt, und das würkliche vergißt, das ihn drückt, er ist nicht mehr Jüngling dem Körper nach, aber seine Seele lebt unter den Bildern seiner frühern Tage. Je älter der Mensch wird, desto lebhafter ist die Erinnerung an die frühere Vergangenheit. Mit welcher Innigkeit fühlt er die Empfindungen seiner Kinder- und Jünglings-Jahre, die kleinsten Auftritte aus jenen Zeiten gehen vor seiner Seele vorüber, als wären sie vom gestrigen Tage. Der Umgang mit jungen Leuten, die Freude an dem Spielen der Kinder, vol-

*) Schles. Prov. Blätt. 1799. St. 1. S. 5.

vollends geliebter Enkel, ist dem Herzen der Greise so werth, und führt sie ins Vergangene zurück. Wirklich haben diese geistigen Verjüngungsmittel, dieses imaginäre Zurückleben, Einfluß auf die Verlängerung des physischen Lebens.

Die Beschäftigung mit angenehmen Gegenständen, welche unterhalten ohne anzustrengen, dienen dazu, um die Heiterkeit und den frohen Muth zum Leben zu unterhalten, und zugleich die Aufmerksamkeit von manchen widrigen Gegenständen und unvermeidlichen Umständen abzuwenden, und empfehlen sich daher fürs Alter. Z. B. das Studium der Natur, besonders das Sammlen von Naturprodukten, neue Anstalten und Einrichtungen, Pflanzungen u. s. w.

Das gesellige Leben, der Umgang mit theuren Personen, läßt viele Unannehmlichkeiten des Alters vergessen. Alte ziehen sich mehr in den engern Kreis ihrer Bekannten und in den Schooß ihrer Familie zurück. Der Umgang mit Personen von gleichem Alter ist ihnen wegen Mittheilung gleicher Erfahrungen aus ihren frühern Zeiten und Gleichheit der Denkungsart angenehm. Freundschaften werden in der Jugend leicht, im Alter selten und vorsichtig geschlossen, aber dann desto fester geknüpft, und durch die Zeit selbst gestärkt.

Die eheliche Verbindung unterstützt und trägt das Alter, da sie die engste Freundschaft ist. *) Auf gegenseitige Unterstützung, besonders Pflege, ist auch die Ehe der Alten eingeschränkt; **) und auf Beförderung der Geselligkeit, Aufheiterung und Ermunterung, bezieht sich auch, der für Alte zur Verlängerung des Lebens so heilsame Umgang mit Frauenzimmern; diese sind auch gebohrne Pflegerinnen der Kranken und Alten. Man hat bemerkt, daß im allgemeinen mehrere Verehelichte als Unverheyrathete zu einem vorzüglichen Alter gelangten, gewiß auch darum, weil die Ordnung des Lebens, zu welcher man sich in der ehelichen Verbindung mehr gewöhnt, als ausser derselben, die das lange Leben so sehr begünsti-

*) Ein Paar wie Baucis und Philämon.
Illa sunt annis, juncti juvenilibus; illa
Consenuere casa.
Ovid Metamor. L. VIII. 635.

**) Etienne Pasquier sagt von Theodor de Beze, der 3 Weiber genommen hatte: (Trium vir)
Uxores ego tres vario sum tempore nactus,
Cum juvenis, tum vir factus, et inde senex.
Propter opus prima est validis mihi juncta sub annis,
Altera propter opes, tertia propter opem.

get, und weil sie selbst gegen die Hülflosigkeit und Einsamkeit des Alters schützt. Auch die Bemerkung kommt hinzu, daß Frauenzimmer, welche viele Kinder gebohren haben, vor andern länger leben *).

Die physischen Ausschweifungen sind um so mehr den schwachen Alten schädlich; **) und noch mehr wird der Körper durch Reitzmittel zerrüttet, deren sich Alte bedienen, um die kraftlosen Triebe aufzuregen.

XXI.

Gewöhnung an eine bestimmte Ordnung des Lebens.

Ein vorzügliches Erhaltungsmittel der Gesundheit im Alter ist die Gewöhnung an eine gewisse Ordnung des Lebens; sie erhält die Ruhe und Gleichmäßigkeit, die durch plötzliche Abwechselungen und Kontraste so sehr gestöhrt wird. Wir finden eine solche regelmäßige, freylich oft zu einer pedantischen strengen Einrichtung gehende bey Leuten

*) Franks mediz. Polizei. I. B. S. 398.

**) Von solchen Alten sagt man: Animas in vulnere ponunt.

ten die vorzüglich alt werden; ihre gewöhnlichen Handlungen, die Stunden des Essens, des Schlafens und anderer Verrichtungen folgen einander in einer bestimmten Ordnung, von der man nicht leicht abweicht, und schon im voraus sind die Geschäfte und Verrichtungen der kommenden Tage bestimmt. Galen *) erzählt uns von dem Antiochus, einem über achtzig Jahre alten römischen Arzte: Täglich gieng er 3 Stadien (beynahe 1500 Schritt) von seinem Hause auf das Forum, wo die vornehmsten Römer täglich versammlet waren; bey diesem Ausgange besuchte er die Kranken, die in der Nähe wohnten. Hatte er weiter zu gehen, so ließ er sich tragen oder fahren. In seinem Hause befand sich ein kleines Zimmer, welches im Winter geheißt, und im Sommer nur mäßig gewärmt wurde, wo er sich alle Morgen, ehe er zu Stuhle gieng, den Körper erwärmen und reiben ließ. Auf dem Forum pflegte er um 9 oder 10 Uhr etwas Brodt und Honig mit Wasser abgekocht zu genießen, und nun blieb er bis um 12 Uhr da, las, oder erzählte. Darauf machte er sich vor dem Essen mäßige Bewegung, nahm ein frugales Mahl ein, das immer mit etwas zur Leibesöffnung dienenden anfieng. Seine Abendmahlzeit bestand in etwas Fleisch oder in einem

*) De Sanitate tuend. L. V. cap. 4.

Vogel nebst der Brühe, worin es gekocht war. Und so lebte er bey vollkommenen Sinnen und gesunden Gliedern bis in das höchste Alter.

Ich selbst kenne mehrere wegen ihrer Gesundheit und lange Lebensbewunderte Greise, die eine solche genaue Ordnung von dem Antritt ihres Alters schon seit zwanzig und Jahren lang ununterbrochen beobachteten, und dadurch sich in der Gewohnheit zum Leben zu stärken scheinen *).

XXII.

Von Krankheiten alter Leute.

Die Krankheiten alter Leute sind entweder solche, in die sie zufällig verfallen, und die eben so wohl in frühern Jahren treffen, oder solche, die sich aus der Beschaffenheit des Körpers und der Konstitution im Alter entwickeln. Bey einem grossen Theil

*) Plinius der Zweite zeichnet uns einen solchen vortreflichen ordnungsliebenden Alten. (Lib. III. Epistol. I.) Schon in frühsten Zeiten war diese Ordnung Alten eigen. So folgte beim Homer baden, essen und schafen aufeinander, nach der Sitte der Greise. Odiss. XXIV. 253.

ἐπεὶ λουσαιτο φαγοι τε,
εὕδεμεναι μαλακῶς ἡ γαρ δικη εςι γεροντων.

Theil derselben, besonders der letztern, vermag die Kunst bloß Linderungsmittel. Abwendung größerer Gefahren, und Fristung des Lebens, aber auch dadurch wird das Alter erträglicher. Im hohen Alter leidet der Mensch an schwerem Athemholen, Husten, Schnupfen, Mangel an Schlaf, Abnahme des Gesichts und Gehörs, Nierenschmerzen, beschwerliches Harnlassen, Gliederreißen, Zittern der Glieder, Schwindel, Heiserkeit, thränende Augen und wässerigte Nase, auch nicht selten an bösartigen Geschwüren.

Arzneymittel dürfen nie ohne Noth gebraucht werden, bloß in Krankheit, und dann auf Rath des Arztes. Die Krankheiten alter Leute, beruhen auf Schwäche, zu welcher der Mensch mit der Abnahme der Lebenskraft und Zunahme der Jahre übergeht. Eine stärkende Diät, der Genuß von Wein, Fleischbrühen und dergl. dürfte also im allgemeinen kranken Alten empfohlen werden. Vornehmlich müssen sie sich hüten, wenn sie krank werden, von dem was sie bisher gewohnt sind, schnell abzugehen, daher ihnen eine plötzliche Umänderung ihrer gewohnten Speisen und Getränke übel bekommen würde. Nährende Mittel, Brühen mit Gallerten, Salep, Sago, Chokolade, ein gutes Glas Wein sind die Stärkungsmittel der Alten; freylich muß man mit dem Stär-

ken

ken und Reitzen vorsichtig seyn, um nicht eine übermäßige Reitzung hervorzubringen. Man muß sich hierbey sowohl nach dem vorhergehenden Zustande und nach der Lebensweise des Kranken, als nach seiner gegenwärtigen Beschaffenheit richten. Wenn besonders der Kranke vordem kärglich lebte, wenig Fleisch, keinen Wein oder starkes Getränk genoß, so muß man ihm solche Dinge in Krankheiten nur in nach und nach vermehrten Portionen reichen; kurz die Diät in Krankheiten muß sich so viel möglich der gewohnten Lebensordnung in gesunden Tagen nähern.

Das Aderlassen ist der Regel nach, je älter der Mensch ist, um so weniger dienlich, und es ist ein schädliches Vorurtheil des Menschen, wenn sie zu einem hohen Alter gelangten, öftrer Blut weglassen müßten, als da sie jünger waren; vielmehr werden sie an Blut und Säften ärmer, so daß ein solcher Verlust sie vielmehr erschöpfen würde. Es giebt indessen Zustände im hohen Alter, wo ein Aderlaß nützlich seyn kann, hierüber kann aber bloß der Arzt bestimmen. Ausleerende Mittel, Brechmittel, und Abführungen dürfen ebenfalls nicht nach eigener Willkühr genommen werden; wo sie nützlich seyn können, wird der Arzt bestimmen; aber ausserdem dürften sie im allgemeinen den Alter um so mehr schaden, bey dem der Widerersatz

des

des Verlohrnen weit schwächer, als in der Jugend ist. Die Ausleerungen durch den Stuhl gehen bey den meisten Alten nicht gehörig von statten, allein man würde sich durch Purgiermittel, besonders starke, sehr schaden; diätische Mittel, weiche Speisen, Honig, Pflaumenmuß, Spargel, Genuß eines reinen Oels, Buttermilch sind zu empfehlen, Klistire nur im Nothfall, ein allzuhäufiger Gebrauch derselben würde vielmehr den ohnedem schwachen Darmkanal nochmehr erschlaffen.

Indem wir uns dem Alter nähern verliehrt unser Auge an Schärfe der Sehkraft, die Convexität der Hornhaut nimmt ab, so wie ihre Durchsichtigkeit nicht weniger die Reitzbarkeit der Sehnerven. Diese Abnahme wird verzögert durch mehrere Schonung der Augen, sobald man im ersten Anfang eine Schwäche derselben bemerkt, z. B. wenn man kleine Gegenstände nicht mehr so deutlich erkennt, ein stärkeres Licht des Abends nöthig hat, wenn beym Lesen die Buchstaben in einander fließen, oder das Auge leicht ermüdet vom Lesen. Sobald man dieses bemerkt ist es gut die Brille zur Hand zu nehmen, dadurch wird man vielmehr sein Auge dadurch stärken und länger konserviren; ja ich kenne einen Greis von 86 Jahren, der vom sechszigsten bis gegen das achtzigste Jahr sich der Brille bediente, und jezt ziemlich

klare

klare Schrift ohne Brille lesen kann, sie daher weglegte. Man muß bey der Wahl der Brillen nicht sowohl auf die Vergrößerung sehen, sondern in wiefern sie dem Auge zuträglich sind, so daß man dadurch ohne Anstrengung klar und deutlich sieht. Es taugt nichts, daß man sich bloß beym Abendlichte der Brille bedient.

Folgende Uebel begünstigen vorzüglich die Schwäche des hohen Alters, der **Schlagfluß**, der **Brand** und die **Auszehrung der Alten.**

Der Schlagfluß ist bey alten Leuten eine Folge von Abspannung der Kräfte und Schwäche. Schon das Alter selbst bringt wegen der gestörten Thätigkeit in den körperlichen Verrichtungen gehinderten oder unregelmäßigen Blutumlauf, Verengerung der Gefäße, diese Krankheit herbey; vornehmlich erfolgt sie bey Personen die sich durch reichlichen Genuß starker Speisen nnd Getränke überreitzt haben, entweder durch eine vorhergehende sehr reitzende Diät oder wenn diese Ueberreitzung plötzlich geschieht, bey solchen die nur einer sehr frugalen Kost gewohnt sind. So habe ich mehrere alte schwache Greise vom Schlage gerührt gesehen, nach einer ungewohnten sehr reichlichen Mahlzeit, oder nach dem sie sich in starken Getränken übernommen hatten. Zuweilen gehen dem Schlagfluß schwindelhafte Zufälle, Kopfschmerz,

ein

ein Gefühl von Taubheit und Ameisenkriechen unter der Haut, Sausen vor den Ohren, ungewöhnliche Neigung zum Schlaf, auch krampfhafte Beschwerden zuvor; zuweilen erfolgt der Anfall plötzlich mit allen den bekannten Umständen, wird entweder durch die Kunst glücklich gehoben oder es bleibt eine Lähmung zurück.

Der **Brand** ist eine seltene Krankheit, ein Theil des lebenden Körpers wird zerstört, unbrauchbar für die Verrichtungen, und wenn dieses Uebel einen zur Lebenserhaltung nothwendigen Theil betrifft, wird das Leben selbst vernichtet; es entsteht dieser Brand gewöhnlich an den Fußzähen. Zuerst bemerkt man einen rothen Fleck, allmählich stirbt der Theil ab, der davon ergriffen wird, und trennt sich von dem übrigen Körper. Langsam verbreitet sich der Brand weiter bis zu den fleischigten Theilen und schleicht so bis zu den obern Theilen fort. Das Absterben der brandigten Theile erfolgt, ohne daß es die Kranken gewahr werden. Zuweilen ist dieser Zufall mit Schmerz verbunden, dann nimmt er gewöhnlich die Fußzehen ein, und ist eine Abwartung des Podagra. Die anfänglich umherwandernden Schmerzen ziehen sich auf einer Stelle zusammen, welche aufschwillt, sich oberflächlich entzündet, worauf bald ein Brandfleck entsteht. Beyde Arten von Brand,

sowohl

sowohl der schmerzlose als schmerzhafte sind von einem hohen Grade der Körperschwäche begleitet.

Die **Abzehrung des Alters,** (marasmus senilis) erfolgt im höchsten Alter mit allen den Zufällen die das abnehmende Leben mit sich bringt, aber auch zuweilen im früheren Alter. Eine trockne Magerkeit und Schwäche, Kälte der Glieder, Trockenheit des Mundes, öfteres schmerzhaftes Urinlassen, schweres Athmen, ein allmähliges Vertrocknen sind die Zufälle dieser Krankheit. Die Theile des thierischen Körpers werden endlich verdichtet und verhärtet, die Gelenkbänder und Sehnen werden knorplich, die Schlagadern verengen sich, dagegen die Blutadern sich ausdehnen; der Magen wird oft ganz verhärtet, die Säfte verlieren das gute Verhältniß ihrer Bestandtheile; die aus dem Stumpfwerden, Verhärtung und Unbrauchbarkeit der Organe erfolgende gehemmte Einwürkung der Lebenskräfte veranlaßt eine verminderte Ernährung des Körpers, eine überhandnehmende Mattigkeit und Schwäche. Die Kunst des Arztes und ein zweckmäßiges Verhalten des Kranken kann freylich auch hier noch das Leben fristen; — aber Schritt vor Schritt führt die Zeit selbst den Menschen hin zu denen, die vor ihm waren. —

Schwer zu tragen ist's das greise Alter; indeß gehts
Leise vorüber, und löscht leise die Sinnen uns aus;
Kommt unsichtbar, und macht was jetzt wir sehen
unsichtbar,
Ungeschehenes kommt Morgen für Morgen ans
Licht.
O des Menschenlebens in Wogen zerfließende
Wogen!
Tage nach Tagen, sie gehn sanft in das Bette
der Nacht.

Griechische Anthologie.

Ich kann diese Schrift nicht besser beschließen, als mit der Arbeit eines der edelsten Männer unsrer Provinz der Lausiz, eines vortreflichen Dichters und Patrioten des Domherrn **Adolph von Nostiz und Jänkendorf.**

Greises-Alter.

Der letzte Strahl der Abendsonne schwand! —
der Eichenhain ruht schweigend wie das Grab!
ein rauher Herbstwind rauscht auf todten Sand
das leichtentwehte Blätterdach herab!

Am Fuß der hundertjährgen Eichen steigt
vom Felsen dort, wo sich nach ebner Bahn
der Pfad gewendet, langsam und gebeugt,
ein edler Greis den jähen Berg heran!

In

In seltnen Silberlocken wallt sein Haar!
dem Janus gleich, schaut sinnend er zurück
auf vor'gen Pfad, denkt dem nach: was da war?
nach dem, was seyn wird? forscht sein reger Blick!

Jetzt ruht er betend. Sanfter Schlaf befällt
sein Aug! auf seinen Arm, mit Trauerflor
umwunden, sinkt das Haupt! sein Engel hält
stillsegnend ihm der Zukunft Spiegel vor.

Da sieht er Weib — Kind — Freunde! ihm voran
gegangen! Tief im Hintergrund erscheint
ein Seraph! winkt ihm, Palmen zu empfahn,
gereift durch Hitz', und Thränen drauf geweint.

Und schmerzlos, wie des Sommervogels Flug
sich aus der Hülle hebt, so sanft entstrickt
der Tod den Greis! Sein guter Engel trug
ihn in das Land, zu dem er aufgeblickt!

Der du den Kindern Lebensodem leihst,
dem Jüngling Kraft, und Muth dem Mann!
des Hand
den Faden wob! o knüpfe, wenn er reißt
ihn an der höhern Wesen Kettenband!

Du, der dem Greis nur Hoffnung übrig ließ
zur Führerin, — sein Lohn sey doppelt schön!
die Wahrheit schenkt, was Glaub ihm hier verhieß!
Unsterblichkeit führt ihn zum Wiedersehn!

Litterärische Anzeigen.

Der medicinische Rathgeber in den gewöhnlichsten Krankheiten. Ein alphabetisches Taschenbuch, zunächst für den Bürger und Landmann. Von Dr. C. A. Struve. 8. Hannover, bey den Gebrüdern Hahn, 1804. 16 ggr.

Dieses neue Werk eines beliebten Schriftstellers schließt sich ehrenvoll an die vortrefflichen Arbeiten Tissot's und Unzer's. In bangen Stunden krankhafter Zufälle, wo man, von schleuniger Hülfe eines Arztes entblößt, durch vorsichtige Behandlung Gesundheit und Leben retten kann, werden Kranke, und solche, die an ihrem Schicksal Theil nehmen, von diesem Rathgeber, wider die wichtigsten Uebel, sichere, heilsame Anweisungen erhalten. Ein deutlicher, kunstloser Vortrag empfiehlt das Buch zum allgemeinen Gebrauch, welchen die alphabetische Anordnung der Sachen sehr erleichtert.

Der nachfolgende Inhalt wird die allgemeinnützigkeit der Schrift noch mehr beweisen.

Erste

Erste Abtheilung.

Von der Gesundheit und Krankheit im allgemeinen, und wie man sich dabey verhalten soll.

Einleitung.

Ursachen, wodurch die Menschen sich Krankheiten zuziehen:

1. Unmäßigkeit im Essen und Trinken.
2. Das Brandtweintrinken.
3. Das übermäßige Kaffeetrinken.
4. Erhitzung und Erkältung.
5. Mangel an Arbeit und Bewegung.
6. Mangel an freyer Luft.
7. Mangel an Reinlichkeit, Waschen und Baden.
8. Heftige Gemüthsbewegungen.
9. Unnützer Gebrauch von Hausmitteln und Arzneyen, bey gesunden Tagen, und von sogenannten Vorbauungskuren.
10. Eine fehlerhafte Behandlung und Erziehung der Kinder.

I. Von der nöthigen Aufmerksamkeit auf seinen Zustand, in Rücksicht der Gesundheit.

II. Wie man sich in Krankheiten zu verhalten hat.

1. Man muß einen ordentlichen und verständigen Arzt brauchen.
2. Man brauche weder Hausmittel noch Arzeneyen, ohne den Rath eines Arztes

Von dem Verhalten in Krankheiten überhaupt.

Ueber die Speisen der Kranken.

Wie man sich bey der Abnahme einer Krankheit oder Wiedergenesung zu verhalten hat.

III.

III. Einige Regeln für diejenigen welche Kranke pflegen.

IV. Von verschiedenen Bereitungen und von der Anwendung der Klistiere.

Stuhlzäpfchen. Spanische Fliegenpflaster. Senfpflaster. Kräutersäckchen. Mandelmilch. Saure Molken. Süße Molken. Leinsaamenthee. Essighonig. Gurgelwasser.

V. Wie man Kranke beobachten und dem Arzt davon Bericht erstatten soll.

VI. Ueber einige falsche Meinungen in Rücksicht der Krankheiten.

VII. Wie man Sterbende behandeln soll.

VIII. Wie man Menschen behandelt, die dem Ansehen nach todt sind, aber oft würklich leben.

IX. Vorurtheile gegen Leichenöfnungen.

X. Von den Verwahrungsmitteln gegen anstekkende Krankheiten.

Zweyte Abtheilung,

behandelt einzelne Krankheiten in alphabetischer Ordnung.

Abortiren. Aderverblutung. After, verschlossener. Aftervorfall. Ansprung. Appetitmangel. Aufspringen der Haut. Augenkrankheiten. Augenentzündung. Augenflecke. Ausschläge. Auszehrung. Backen, dicker, geschwollner. Bandwurm. Bauchwassersucht. Beulen, Bausche. Blähungen. Blasen von Blasenpflastern. Blasenfriesel. Blattern. Blutflüsse. Bleichsucht. Blitz, dessen Wirkung auf den menschlichen Kör-

L per.

per. Blutflüsse. Blutspeien oder Blutstürzung. Blutschwär. Bräune. Brand. Bruch oder Fleischbruch. Brustaufschwellen bey Absetzung des Kindes 2c. Brustentzündung oder Seitenstechen. Brustwarzen, runde. Brustwassersucht. Darmgicht oder Miserere. Dörrsucht bey Kindern. Durchfall. Einschlafen der Glieder. Englische Krankheit. Entzündung. Erbrechen. Erforne Glieder. Erhengte und Erwürgte, Erkältung. Erstickte von Kohlendampf und andern Dünsten. Ertrunkene. Fallsucht. Faulfieber. Fettwerden. Fieber, kaltes oder Wechselfieber. Fieber, anhaltende. Fieber, bösartige. Finger, böse. Finnen. Fisteln. Flechten. Flecke. Fleckfieber, Petechienfieber. Fluß, weißer. Fluß, Rheumatismus. Flußfieber, Katharralfieber. Friesel. Frostbeulen. Füße, geschwollene. Füße, schwitzende. Gallenfieber. Gebärmutterblutflüsse. Geburt, schwere. Gehör, schweres. Gelbsucht. Gemüthskrankheiten. Gerstenkorn. Geschwüre, offene Schäden. Geschwulst. Gicht. Gichter, innerliches Kopfreißen. Gliedschwamm. Goldader oder Hämorrhoidaladern. Goldaderknoten. Hagedrüsen. Halsgeschwulst, Harnabfluß. Harnstrenge. Harnblutfluß. Harnverhaltung. Harnruhr. Hartleibigkeit. Hasenscharten. Heiserkeit. Herabgestürzte. Hinken der Kinder. Hitzblattern. Hühneraugen. Hundsbiß, toller. Hundswuth. Husten. Hipochondrie. Katharr. Katharralfieber. Keichhusten. Kindbetterinnenfieber. Kinder, erdrückte. Kinder, neugebohrne, scheintodte. Kinderkrankheiten.

ten. Knochenbrüche. Knochenfraß. Kolik. Kopfausschläge. Kopfgrind. Kopfschmerz. Kopfwassersucht. Krämpfe. Krätze. Krampfadern. Krebs. Kropf. Kuhpocken. Lähmung. Laxiermittel. Leberflecke. Lungensucht. Magenkrampf. Magenverhärtung. Magerkeit. Masern. Mastdarmvorfall. Melancholie, Tiefsinn. Milchbrechen der Säuglinge. Milchfieber. Milchmangel. Milchversetzung. Mitesser, Dürrmaden ꝛc. Monatliches, monatliche Reinigung. Mutterbeschwerden, Mutterplage. Muttermaal. Nabelbruch. Nachwehen. Nachtblattern. Nägel. Nasenbluten. Nasengeschwulst. Nasenverstopfung. Nervenfieber. Nervenkrankheiten. Nesselfieber. Ohnmacht. Ohren, fließende. Ohrensausen. Ohrenschmerz, Ohrenzwang. Podagra. Quetschung. Queerfüße. Rötheln. Rose. Ruhr. Scharbock. Scharlachfieber. Schielen. Schlaflosigkeit. Schlagfluß. Schleimkrankheiten. Schleimfieber. Schlingen, verhindertes. Schlucken. Schmerzen. Schnupfen. Schwämmchen. Schwangere. Schwindel. Skropheln. Sodbrennen. Sommersprossen. Staar, grauer, und schwarzer. Steckfluß. Steinschmerzen. Tripper. Uebelkeit. Ueberbein. Ungeziefer, auf dem Kopfe. Venerische Krankheit. Verbrennen, Brandschaden. Vergiftung. Verrenkung und Verstauchung. Verschlucken fremder Körper. Verstopfung des Leibes. Verwachsen, Schiefwerden. Wahnsinn. Warzen. Wasserbruch. Wassersucht. Windpocken. Windsucht. Würmer. Wunden. Wundwerden der Haut. Zahnen der

Kinder. Zahnfleisch. Zahnschmerzen. Zunge lösen.

Wie können Schwangere sich gesund erhalten, und eine frohe Niederkunft erwarten? nebst Verhaltungsregeln für Wöchnerinnen, von Dr. C. A. Struve. 8. Hannover, bey den Gebrüdern Hahn, 1800. 15. Ggr.

Auch in dieser Schrift hat sich der Verfasser um das menschliche Geschlecht sehr verdient gemacht, da er den Müttern auf eine sehr faßliche und sehr angenehme Art, eine vernünftige Anweisung giebt, wie sie sich bey dem Anfange, Fortgange und Ende ihrer Schwangerschaft klüglich zu verhalten haben. Durch das ganze Werk arbeitet der Herr Doctor nicht allein dem Aberglauber, Vorurtheilen, den Aengstlichkeiten bey diesen Umständen, wie nicht weniger dem sogenannten Versehen gründlich entgegen; sondern er läßt sich auch besonders auf die Diät, Bewegungen, Arbeiten, Arzneien, Hausmittel, Aderlassen, wie sie schädlich oder nicht schädlich sind, ein, und liefert also den Müttern ein Buch in die Hände, worin sie nicht leicht eine Frage vermissen werden, wo sie nicht völlige Auskunft erhalten. Sehr zu beherzigen ist, was hier von den lästigen Wochen-Besuchungen und von dergleichen gesagt wird.

Wie viel Gutes und wie manche Aufklärung könnten Pastorinnen und Frauen der Schullehrer auf dem Lande stiften, wenn sie sich mit diesem

Buche

Buche bekannt machten, zumal es nicht so wohl für Aerzte und Hebammen, sondern für jede Schwangere, selbst in einer angenehmen reizenden Sprache geschrieben ist.

Ueber die Erziehung und Behandlung der Kinder in den ersten Lebensjahren. Ein Handbuch für alle Mütter, denen die Gesundheit ihrer Kinder am Herzen liegt; zur Erläuterung der Noth = und Hülfstafel, von den Mitteln, Kinder gesund zu erhalten; von Dr. C. A. Struve. (Wer für sein Liebstes sorgt, find't Reitz in jeder Pflicht. Haller.) Zweyte verbesserte und vermehrte Auflage. 8. Hannover, bey den Gebrüdern Hahn, 1803. 20 Ggr.

Der rühmlichst bekannte Hr. Verfasser giebt in diesem Buche, Müttern, welchen die Gesundheit ihrer Kinder am Herzen liegt, eine vernünftige Methode an die Hand, wie sie ihre Kinder, von der zartesten Jugend an, behandeln sollen. Er gehet alle Geschäfte, die dahin abzwecken, auf das genaueste, deutlichste und so angenehm unterhaltend durch, daß es Müttern vorkommen muß, als unterredeten sie sich selbst mit einem Arzte, und erhielten hinreichende Aufschlüsse, auf jede demselben etwa vorzulegende Frage. Damit das Werk recht brauchbar für Mütter werden möge, findet man hier nicht nur allgemeine Vorschriften, sondern es sind auch die Ausnahmen von den allgemeinen Regeln sorgfältig angegeben. Um nicht

die Hülfe des Arztes zu verdrängen, werden vielmehr die Fälle getreulich angezeigt, wo man sich Raths bei ihm erholen muß. Im zweiten Anhange wird von den Kinderspielen in Rücksicht auf die Gesundheit gehandelt. (Ist in allen Buchhandlungen zu haben)

Der Gesundheitsfreund der Jugend, von Dr. C. A. Struve. 8. Hannover 1803, bey den Gebrüdern Hahn, 13 Bogen 10 Ggr.

Um geistige und körperliche Diätetik erwirbt sich der trefliche Volksarzt, Struve, hier wieder ein gemeinnütziges Verdienst. In der angenehmsten Form des Vortrages, lehrt er die Gründung einer dauerhaften Gesundheit der Jugend, die Erhaltung derselben, bis ins späteste Alter, durch gleiche Sorge für Geist und Körper. Als Geschenk für Kinder darf daher Recens. diese Schrift vorzüglich empfehlen.

Die Wissenschaft des menschlichen Lebens, ein praktisches Handbuch für Alle, die nicht umsonst in der Welt zu seyn wünchen, von Dr. C. A. Struve. 8. Hannover, bey den Gebrüdern Hahn. 1 Rthlr.

Seit Hufeland, giebt es eine Menge von Schriften, über die Kunst, das Leben zu verlängern; aber keine, über die Kunst, gut, nützlich und thätig zu leben, welche der Verfasser hier, mit seiner bekannten trefflichen Darstellungsgabe, entwickelt. Der Freund wird seinem Freunde, der Vater seinem Sohne, kein angenehmeres und nützlicheres Weihnachtsgeschenk machen können, als dieses Buch, welches in allen Buchhandlungen zu bekommen ist.

Die

Die Kunst das schwache Leben zu verlängern und in unheilbaren Krankheiten zu fristen, von Dr. C. A. Struve. 3 Theile. 606 Seiten. gr. 8. Hannover, bey den Gebr. Hahn, 1799. 2 Rthlr. 12 Ggr.

Gewiß ist bei den meisten Lesern des Hufelandschen bekannten Meisterwerks der Wunsch rege geworden, ein ähnliches Buch, als Vorschrift für Kranke, die dessen eben so sehr, wo nicht mehr bedürfen und noch sehnlicher darnach verlangen, als Gesunde, zu besitzen. Vorliegendes Werk eines unserer beliebtesten Volksschriftstellers ist ganz dazu geeignet, diesen Wunsch zu erfüllen. Es enthält, nach vorangeschickter theoretischer Betrachtung des asthenischen Zustandes, vortrefliche Vorschriften für die große Classe der Schwachen und an langwierigen Krankheiten Leidenden. Wer daher den ganzen medicinischen Apparat zur Lebensverlängerung für Gesunde und Kranke beisammen zu haben wünscht, wird nicht umhin können, sich dieses so sehr wichtige Buch anzuschaffen, und es als einen würdigen Pendant zu Hufelands Makrobiotik, neben dieser den Platz in seiner Bibliothek anweisen. (Ist in allen Buchhandlungen zu haben.)

Untersuchungen und Erfahrungen über die Scharlachkrankheit. Von Dr. C. A. Struve. gr. 8. Hannover, bey den Gebrüdern Hahn, 1803. 22 Ggr.

Die neuesten Untersuchungen über das Scharlach haben vorzügliche Aufmerksamkeit erregt. Der Verf. beobachtete es mehrere Jahre am Krankenbette, und ward so zu Grundsätzen geleitet, für welche er allgemeinen Beifall erwarten darf, da ein praktischer Boden sie hervorbrachte. Klarheit und Faßlichkeit des Vortrages eignet das Buch auch zur Lectüre des größern Publikums, in so fern es die behandelte Epidemie kennen lernen möchte.

Struve.

Struve, Dr. C. A., Versuch über die Kunst Scheintodte zu beleben, und über die Rettung in schnellen Todesgefahren. Ein tabellarisches Taschenbuch. 8. Hannover, bey den Gebrüdern Hahn. 8 Ggr.

Dessen 6 Noth- und Hülfstafeln, als 1) die tabellarische Uebersicht der Rettungsmittel in plötzlichen Lebensgefahren; 2) Noth- und Hülfstafel vom tollen Hundsbiß, von Giften, vom Verschlucken, vom Ersticken rc. 3) Noth- und Hülfstafel von den Mitteln, Kinder gesund zu erhalten; 4) Hebammentafel, oder allgem. Uebersicht des Verhaltens der Mütter und Hebammen bei natürlichen Geburten; 5) Rettungstafel ertrunkener rc. Personen; 6) Noth- und Hülfstafel zur Verminderung des Pockenelends. 6 Ggr. Jede Tafel einzeln 1 Ggr. 30 Stück 1 Rthlr.

Dessen Krankenzettel, oder von dem Verhalten in Krankheiten. 50 Stück 1 Rthlr.

Dessen tabellarische Uebersicht zum Behuf des Krankenexamens. 1 Ggr.

Dessen neue Noth- und Hülfstafel für den Bürger und Landmann. Von den Rettungsmitteln in den größesten Lebensgefahren. Wie man Ertrunkene, Erfrorene, Erhenkte, Erstickte, Vergiftete, von tollen Hunden Gebissene, todtscheinende neugeborne Kinder rc. behandeln soll. 1 Ggr. 30 Exempl. für 1 Rthlr.

Dessen tabellarische Uebersicht der Hauptgrundsätze des Brownschen Systems. 2 Ggr.

Ist in allen Buchhandlungen zu haben.

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Struve, Christian A.

Der Gesundheitsfreund des Alters oder praktische Anweisung, wie man im Alter seine Gesundheit erhalten, sein Leben verlängern und froh geniessen könne

Hannover 1804

Path. 1226 cd
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10474928-9